



合言葉は「早寝早起き朝ごはん」

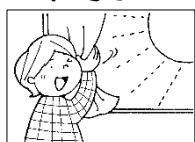
夏休みも終わり2学期が始まりました。皆さんは夏休みの間、ダラダラとした生活を送っていませんでしたか？猛暑で夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活リズムを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取り体を成長させます。寝る直前までスマホやタブレットを見ていると、脳が朝と勘違いし、睡眠リズムが乱れるので要注意！

早起き



体内時計を正常に働かせるには、朝決まった時間に起きて、太陽の光を浴びることが大切です。早起きして朝の光を浴びるようにしましょう！

朝ごはん



前の日の夜に食べた夕食のエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、しっかりと朝ごはんを食べましょう！

「朝ごはんを食べると」



食事マナークイズに挑戦！

食べる時に気をつけることとして、次のうち、どちらが正しいと思いますか？正しいと思う方に○をつけましょう。

- Q1 ①おわんは上からつかむように持つ ②おわんは下からささえるように持つ



()



()

- Q2 ①おはしで混ぜたり、くるんだりする ②おはしで刺したり、食器を寄せたりする



()



()

①は「混ぜたり、くるんだり」の「混ぜ」の「ま」を「め」に替えて「め」にします。②は「刺したり、食器を寄せる」の「刺」の「さ」を「し」に替えて「し」にします。

うちde給食！作ってみよう

<豚じゃが>

材料（4人分）

豚肉	100g
じゃがいも	240g
玉ねぎ	160g
人参	80g
がんもどき	80g
つきこんにゃく	100g
サラダ油	適量
水	150ml



★薄口醤油 大さじ1・1/4
★砂糖 大さじ1 弱
みりん 小さじ2/3
カレー粉 小さじ1

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもは太めの半月切り、玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、調味料★の半量を加える。
- 人参、玉ねぎ、つきこんにゃく、じゃがいもの順に入れて炒め、水を加えてがんもどきを入れて煮る。
- 具がやわらかくなったら、残りの調味料★、みりん、少量の水（分量外）で溶いたカレー粉を加える。
- 少し煮込み、味がついたら完成！