



新緑のさわやかな季節になりました。朝晩は涼しくても、昼間は日差しがきつく暑い日が増えてきたので、服装の調整やこまめな水分補給で、体調を整えるようにしてください。さて、新学期が始まって一か月が経ちますが、新しい環境には慣れましたか？新入生の皆さんも、給食時間の準備や後片付けを上手に分担し、素早く取り組めるようになってきました。連休明けも元気に登校する姿が見られることを、楽しみにしています。

～ 生活リズムを整えよう ～

明後日からゴールデンウィークの後半戦が始まりますね。部活や勉強に励んだり、友達と遊んだり…楽しみにしている人も多いと思いますが、休みの日こそ「生活リズムの乱れ」に注意が必要です。私たちの体には「体内時計」という機能が備わっていて、休息と活動のリズムを作っています。毎日を元気に過ごすため、生活リズムを整え、規則正しい生活習慣を身に付けましょう！

早寝・早起き

朝起きたら太陽の光を浴びましょう。日光を浴びることで、脳が「朝が来た！」と認識し、活動的になります。朝早く起きるようになれば、夜は自然と早く眠れるようになります。



朝ごはん

目覚めたばかりの脳や体はエネルギー不足。朝ごはんを食べてエネルギーを補給すると、体温が上がり、活動的になります。



元気に活動

日中は勉強やスポーツなどで、脳や体を十分に活動させましょう！



Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながやすく生活リズムをととのえましょう。



給食レシピ 紹介

《明日葉団子》

★4月22日(月)の給食に登場した「明日葉団子」のレシピを紹介します。給食では「明日葉粉末」を使用しましたが、よもぎパウダーや、抹茶、黒すりごまなどもおすすめ。アレンジ次第で色々な味が楽しめます！材料も少なく簡単なので、ぜひ連休中に作ってみてくださいね。



【材料（5人分）】

白玉粉……………100g
豆腐……………100g
明日葉粉末…小さじ2

きな粉…大さじ3（20g）
砂糖……大さじ2強（20g）
塩…ひとつまみ

【作り方】

- ① 白玉粉と明日葉粉末を混ぜておく。
※ミキサーがあれば、白玉粉をミキサーにかけておくとよりなめらかに仕上がります。
- ② きな粉、砂糖、塩は別のボウルに混ぜておく。
- ③ ①に豆腐を入れてこねる。耳たぶくらいの固さにし、5等分に丸める。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、団子を入れてゆでる。
- ⑤ 団子が浮き上がってきたら冷水を入れたボウルに取り、冷ます。
- ⑥ 水気をよく切り、②をまぶす。