

新学期が始まって1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことと思いますが、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れやすいので気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



## 朝ごはんて元気に1日をスタートしよう!



### 朝ごはんを抜くとどうなるの?

朝ごはんを抜くと、やる気が起こらなったり、集中できなったりして、午前中の授業や活動などに、しっかりと取り組めなくなってしまうといわれています。

文部科学省が実施する学力調査や体力・運動能力等の調査においても、毎日朝食をとる生徒の方がテストの正答率や体力合計点が高い結果になっています。



### 朝ごはんを抜くとどうなるの?

#### ●朝ごはんの効果●

朝ごはんを食べることで、活動するために必要なエネルギーや栄養素を補給します。また、眠っている間に下がった体温を上げて、脳や体を目覚めさせたり、腸の動きをよくして排便を促したりする効果があります。

朝から元気に活動するために、朝ごはんを食べることは欠かせません。



## 4月に実施した「トマト甘そばろ丼」のレシピを紹介します。

4月21日(月)に家庭部の3年生が考えた「トマト甘そばろ丼」が好評で、家で作ってみたいとの声をいただいたので、レシピを紹介します。

### 【トマト甘そばろ】

【材料】	4人分
卵	3個
さとう	小さじ3
みりん	大さじ1
トマト	1個
豚ひき肉	260g
干しいたけ	4個
たまねぎ	半分
冷凍えだまめ	20g
おろししょうが	小さじ1
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1・1/2
日本酒	小さじ2

### 【作り方】

- 卵は割卵し、さとうとみりんを混ぜ、フライパンでいり卵を作る。
- 干しいたけは水で戻し、粗めのみじん切りにする。
- たまねぎも粗めのみじん切りにし、トマトは角切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ、豚肉としょうがを炒める。
- ひき肉に火が通ったら、たまねぎとしいたけを加えて炒める。たまねぎとしいたけにも火が通ったら、トマトを加えてさらに炒め、調味する。
- えだまめも加え火が通ったらそばろの出来上がり。
- 器にそばろといり卵を盛りつけたら完成。



※材料と作り方は、もとのレシピから給食用にアレンジしたものです。生徒が考えたオリジナルレシピでは、トマトを湯むきしています。