

# いただきます



令和 8 年 4 月 30 日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校

5 月号

## 新生活の**疲れ**が出ていませんか？

新学期が始まって、1か月が経ちました。少しずつ新たな環境に慣れてきたころでしょうか。そんな中、疲れがたまり、体調を崩しやすい時期でもあります。ゴールデンウィーク明けは、緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



<p><b>食事</b></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p><b>睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p><b>運動</b></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---

## 元気な1日は朝食から！ つくってみよう♪ 朝食レシピ

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

**じゃこレタス焼きめし**

- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

**豆のピザトースト**

- ①ケチャップを食パンに薄くぬる。
- ②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。
- ③トースターで焼く。



**厚揚げみそキャベツ丼**

- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。
- ③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。

1品ですが、いろんな食材が入り、バランスよく食べられるレシピです。ぜひ、お家で作ってみてください。