

新学期がスタートして、約1か月がたちました。新しい生活には慣れましたか？ 疲れが出やすい時期です。『はやね はやおき あさごはん』で、生活リズムを整え、元気な体づくりをしていきましょう。

新生活の**疲れ**が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。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。



<h3>食事</h3> <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>	<h3>睡眠</h3> <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>	<h3>運動</h3> <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>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

イラスト掲載元：学校給食4月号（全国学校給食協会）

にじいろだよりでは、人気の給食レシピを紹介していきます。紹介されていない給食レシピをお知りになりたい時は、大崎東学校給食センター（55-5070）にお問い合わせください。



人気の給食レシピ

鉄火みそ (5月19日)

*大崎市特産の大豆を使ったごはんには合うおかずです。

<材料 3~4人分>

○水煮大豆	70g
○ごぼう (小乱切り)	30g
○れんこん (小乱切り)	25g
○にんじん (小乱切り)	25g
★かつお節 (けずり節)	3~5g
★白いりごま	大さじ1
★白すりごま	小さじ1/4
●みりん	小さじ1+1/2
●みそ	大さじ2
●おろししょうが	小さじ1/3
●水	大さじ1
●酒	大さじ1/2
●中ザラ糖 (他の砂糖でもOK)	大さじ1

<作り方>

- ① 水煮大豆はさっとゆでておく。
- ② ごぼう・れんこん・にんじんを切り、やわらかくゆでておく。
- ③ ★の食材をそれぞれ炒しておく。
- ④ ●のみりんでみそとしょうがを溶しておく。
- ⑤ ●の水と酒に中ざら糖を入れ、煮溶かす。
- ⑥ ⑤に④を入れ、とろみが出るまで加熱する。
- ⑦ ⑥に①の大豆と②の野菜を入れ、混ぜ合わせる。さらに③の炒った食材を入れて混ぜ合わせたら、できあがり！

