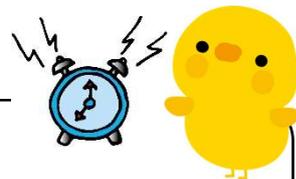




新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れてくるころですが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？学校がある日にはもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。

## ととのえよう！体内時計



人がもつ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調整し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、規則正しく3回の食事をとること、昼間は外で活動することなどが良いとされています。また、睡眠不足は成長ホルモンなどの分泌や学習意欲、学力にも影響します。朝食を中心に、生活習慣を見直して体内時計を見直しましょう。

## 朝ごはんを食べると、いいこといっぱい！

### ☆頭を動かす役目がある

脳はブドウ糖をエネルギー源として使います。ご飯やパンなどの主食には、炭水化物（でんぷん）が多く含まれ、体の中で消化されてブドウ糖になります。しっかり主食を食べるようにしましょう。でんぷんは、ゆっくり消化・吸収され、お昼までエネルギーを供給することができます。



### ☆1日のエネルギー、栄養を満たす

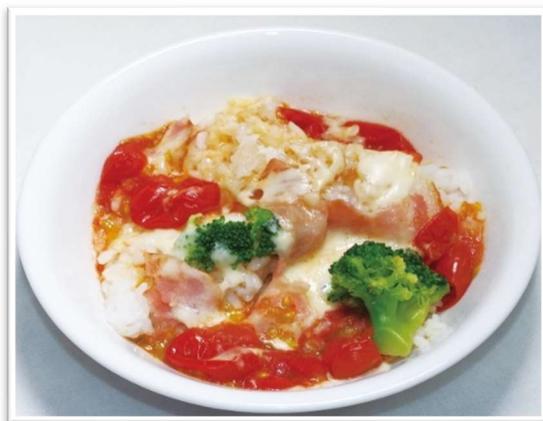
朝食を欠食すると、1日に必要なエネルギー、栄養を他の2食で補わなくてはなりません。みなさんは、体が著しく成長する時期なので1日に必要なエネルギー量を十分とる必要があります。3食しっかり食べ、その他に補食（間食）を加えてください。しっかり食べることで、体内でエネルギーがきちんと使われるように働くビタミン、そして成長期のみなさんの体を作るたんぱく質やミネラル（無機質）も補給できます。



### 🌟簡単！朝食におすすめの給食メニュー🌟

#### トマトリゾット（材料/4人分）調理時間 約10分

- ごはん ……………茶碗1杯分（150g）
- ハーフベーコン ……………1枚
- 冷凍ブロッコリー ……………1個
- ミニトマト ……………5個
- 顆粒コンソメ ……………小さじ1/2
- 溶けるチーズ ……………1枚
- めんつゆ（3倍濃縮） ……………小さじ1



#### 【作り方】

- ①ベーコンは適当な大きさにちぎる。
  - ②耐熱容器にごはん、ベーコン、冷凍ブロッコリー、ミニトマト、めんつゆ、コンソメ、チーズを入れ、電子レンジで3分加熱する。（ミニトマトがグツグツするまで加熱するとおいしいです。）
- ※容器が大変熱くなるので、取り出すときにやけどに注意してください。
- ☆ミニトマトの水分だけで作るので濃厚なリゾットに仕上がります。オリーブオイルやバターを加えてもおいしいです。