



新緑が目鮮やかな季節となりました。5月11日(土)には、親子野菜植えがあります。この機会にご家庭でも、親子で夏野菜を育ててみてはいかがでしょうか?野菜の生長を観察し、夏には美味しい野菜を収穫できた喜びを親子で味わえたらいいですね。

## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

朝ごはんのヒントに・・・(\*\_\*)

### ①栄養満点ふりかけ

青菜のみじん切り+ちりめんじゃこ+白ごま  
 青菜のみじん切り+ベーコンの刻み  
 油で炒め、塩、酒、醤油少々で味付け。  
 たくさん作ってパックに入れておけば、  
 ごはんに混ぜたり、おにぎりに。

### ②ごはんでお焼き

溶いた卵ごはんに、コーンや豚そぼろ、キャベツのみじん切りなどを混ぜてフライパンに広げ焼く。(具は晩ごはんのおかずでもOK!)  
 ※卵アレルギーでない方。

## 旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。