

新しい生活が始まり、1ヶ月が経ちました。子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃では無いかと思います。環境が変わり、生活リズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身につけていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

### 朝ごはんはなぜ大事？

#### 1. 正しい生活のリズムを作る

朝ごはんをしっかり食べると、生活のリズムが整います。

#### 2. 体温を上げる

朝ごはんを食べることで体温が上がり、目がスッキリと冷めて1日頑張れます。

#### 3. 体や脳へのエネルギーを送る

しっかりと朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。

#### 4. 朝のトイレですっきり

朝ごはんを食べることで、お腹の中が動き始め、便秘も改善してスッキリします。

子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のために好き嫌いは大敵です。

好き嫌いはすぐにはなくなりません。嫌いなものを強要はせず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい調理方法で慣れていきましょう

### 三角食べをしよう！

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次お皿の料理を食べる「ばっかり食べ」をしていませんか？

苦手なものは手をつけず、好きなものばっかりを食べてお腹がいっぱいにならないようにバランスよく順番に食べる「三角食べ」ができるようにしましょう！



ごはん→おかず→汁物→ごはん→…

### アスパラウィンナースティック

#### 材料（2人分）

- |           |     |
|-----------|-----|
| ・アスパラガス   | 4本  |
| ・ウィンナー    | 5本  |
| ・餃子の皮(大判) | 10枚 |
| ・チーズ      | 40g |
| ・サラダ油     | 適量  |
| ・ケチャップ    | 適量  |



#### 作り方

- ① ウィンナーは縦2等分に切る。アスパラは根本の固い部分をピーラーで剥き、ウィンナーと同じくらいの長さに切る。
- ② 餃子の皮1枚にアスパラガス約2本ウィンナー1本入れて上からチーズをのせ、皮の淵に水を塗って下から包むように巻いて、横を縦にたたみ閉じる。同じように10個作る。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、2の巻き終わりを下にして並べる。時々裏返ししながら4～5分揚げる。
- ④ ③をお皿に盛り、ケチャップを添える。