

春休み中の「小中学生・高校生」の皆さんへ

朝ごはんを食べていますか？

体内時計があるのだ！

私たちのからだには、「体内時計」という機能があるのを知っていますか？

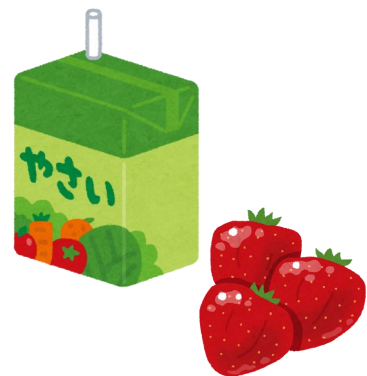
体内時計は、25時間の周期でリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整するために、朝日を浴びて朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ1日の生活リズムが整うのです。



朝、食欲がわかない人は

朝起きたら、牛乳や野菜ジュース、お水などを飲んで、胃を目覚めさせよう。

朝食を食べる習慣がなかった人は、まずは、乳製品、野菜ジュース、果物、みそ汁などの食べやすいものからTRYしてみよう！



朝の1杯 金メダル！おみそ汁



サバ缶	120g	①たけのこ、長ネギは食べやすい大きさに切る。
たけのこ水煮	200g	②鍋にだし汁、サバ缶（汁ごと）、たけのこ水煮を入れて煮る。長ネギを加えたらみそを溶かす。
長ネギ	100g	
だし汁	600cc	③お好みで生姜汁を加える。
みそ	大1強	

超フレッシュ！いちごジャム

いちご	300g	①深さ10cm以上の耐熱容器に、へたをとったいちごを入れる。砂糖、レモン汁、油を全体に振りかける。
砂糖	150g	②ラップをしないで600Wのレンジで13～15分加熱する。途中2～3回かき混ぜ 冷めればとろみがつくよ！
レモン汁	小1	
サラダ油	1～2滴	