

2学期が始まりました！早起きできましたか？

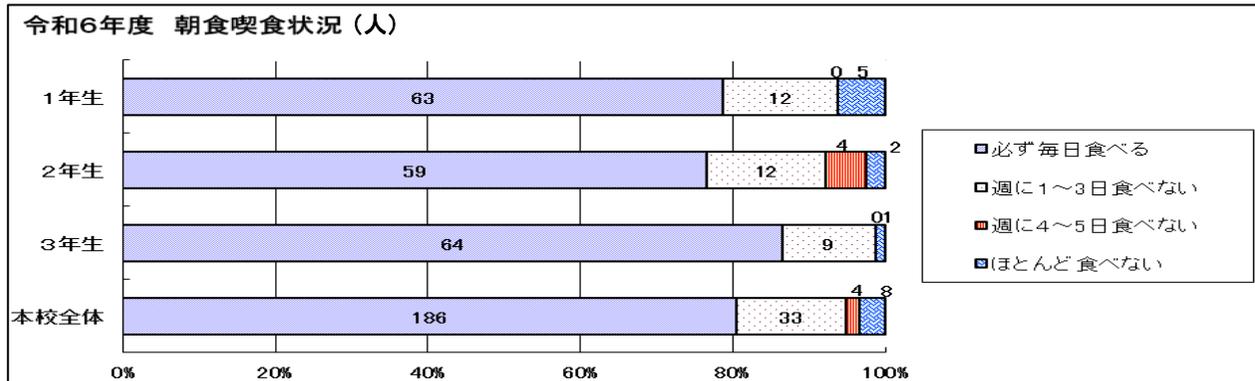
今日はさわやかな朝を迎えることができましたか？2学期始めは体育祭に向けて忙しい日々が続きます。

夏休みの間に生活リズムが乱れて、下記のような悪循環を起こすことのないように、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



**毎日の生活リズムが整うと・・・
食事のリズムも良くなります！**

食事は、朝、昼、夕の一日3食が基本です。決まった時間に食べることで、体の中に「食事のリズム」が生まれ、生活にもメリハリがついてきます。



★6月に行ったアンケート調査から、朝食を欠食することのある生徒が全体の約2割いることがわかりました。朝食を抜くと午前の学習等に集中するのが難しくなります。必ず、朝食を食べてから登校しましょう！

《トマトスープかけご飯》 食欲のない時でも食べやすいスープご飯です。

材料《4人分》

米	2合
塩	小さじ1/2
豚もも小間切れ	100g
酒	小さじ2
トマト	中1個
玉ねぎ	中1/2個
小松菜	1/5束
卵	2個
サラダ油	小さじ2
ごま油	小さじ1
鶏がらスープ	400cc
酒	小さじ2
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1

作り方

- ①米をとき、炊飯器に入れて炊飯器の目盛通りに水加減する。塩を加えて炊飯する。
- ②豚もも肉は大きければひと口大に切り、酒をふっておく。
- ③トマトは湯むきして1.5cm角に切る。
- ④玉ねぎは5mm幅のいちょう切りにする。
- ⑤小松菜はゆでて水冷し、1.5cm幅に切る。
- ⑥鍋にサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。
- ⑦玉ねぎが透き通ってきたら鶏がらスープを加え、中火であくをとりながら煮る。
- ⑧玉ねぎに火が通ったら酒と水溶き片栗粉を加える。
- ⑨煮立ったら卵をとき入れて火を通す。
- ⑩トマトと小松菜を加え、塩、こしょう、しょうゆで調味する。(塩は味見をして加減する。)
- ⑪ごま油を加えて火を止める。
- ⑫炊き上がったご飯に⑪をかける。

鶏がらスープは、水400ccに市販の鶏がらスープの素を溶かして作ってください。

カレーの油淋鶏ソースかけ ねぎとにんにくの香りが食欲をそそります。

材料《4切分》

カレー切り身(60g~80g)	4切
片栗粉	大さじ4~5
揚げ油	適宜
ねぎ	1/2本
にんにくみじん切り	1かけ分
しょうがみじん切り	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
酒	大さじ2

作り方

- ①ねぎはみじん切りにする。
- ②ユースターソースを作る。小鍋にごま油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうがを加えて炒める。
- ③香りが出たら、酒、砂糖、しょうゆ、酢を加えてひと煮立ちさせ、火を消す。
- ④さばの水分をクッキングペーパーでふきとり、片栗粉をまぶす。
- ⑤中温の油でさばに火が通るまで揚げる。
- ⑥揚げたさばに③のソースをかける。

カレーの代わりにサバやタラ、アジを使っても良いでしょう。もちろん、鶏肉でも美味しく作れます。