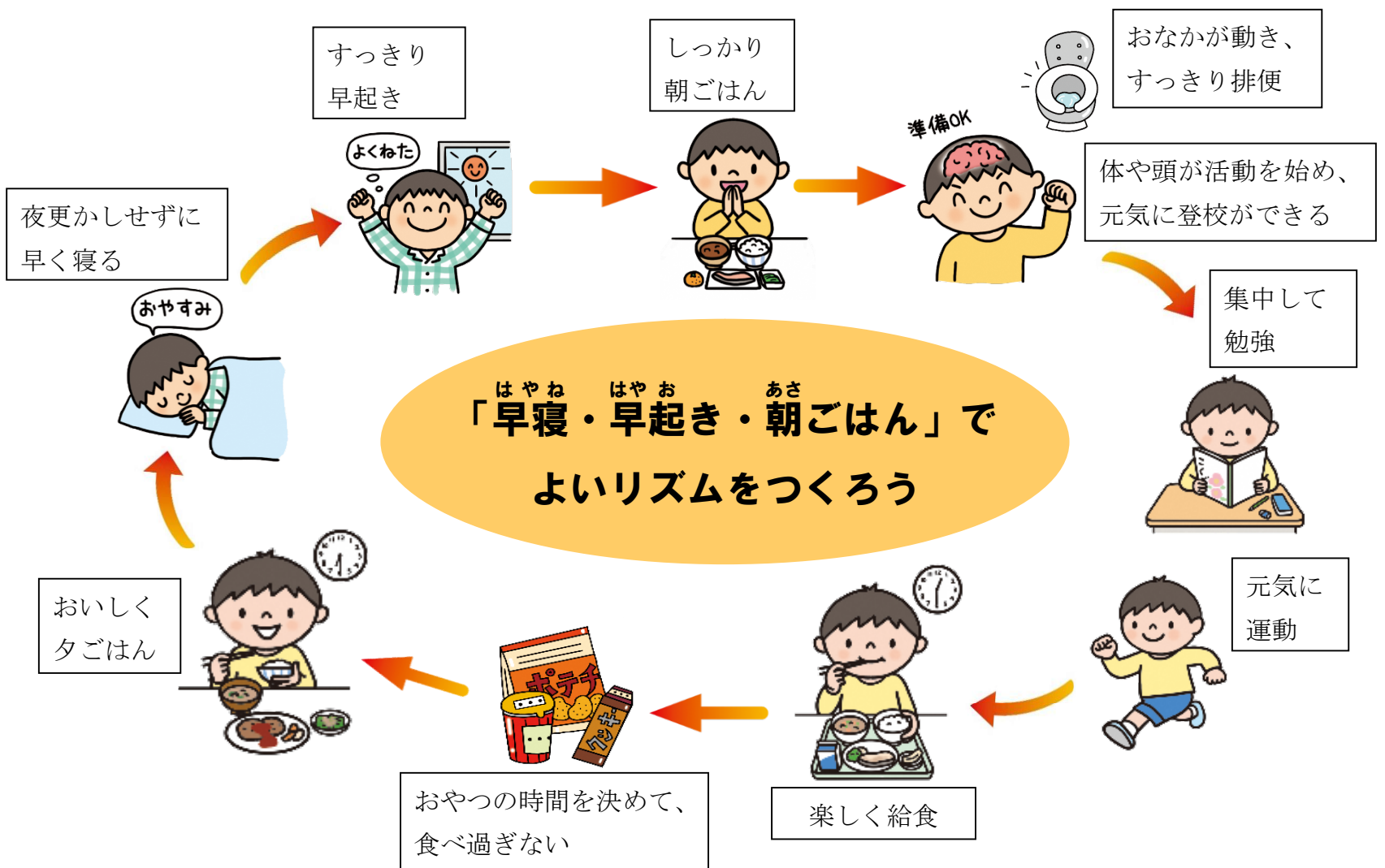


新学期が始まり、1か月がたちました。子供たちは新しい環境に慣れてくる時期ですが、これまでの緊張がほぐれて、疲れが出やすくなる頃です。疲れをためないように、夜更かしせずに早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、1日の活力のもとになる朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。

## 生活リズムを整えて、元気に過ごそう



5月は運動会等の行事もあります。毎日、よい体調で過ごすことができるように、上の図のような、よい生活リズムを心がけましょう。

### ★お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ 「白えびの宝石揚げ」(5/30の献立より)

白えびの香ばしさと、カリッと揚げた高野豆腐と大豆の食感が楽しい、子供にも人気の献立です。

#### 【材料 4人分】

- 白えび 80g、大豆の水煮 60g、
- 高野豆腐(さいの目にカットしたもの) 10g
- 片栗粉 大さじ2、揚げ油 適宜
- A【砂糖 大さじ1/2、醤油 大さじ1、みりん 小さじ1】
- 青のり 小さじ1/4

#### 【作り方】

- ① 高野豆腐は水につけて戻す(さいの目にカットしたものが無いときは、戻してから1cm角切りにする)。
- ② 高野豆腐は絞って水気をよく切り、片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。白えび、大豆も片栗粉をつけて揚げる(白えびは焦げやすいので注意する)。
- ③ Aの調味料を混ぜ、加熱する。
- ④ 揚げた白えび、大豆、高野豆腐に③と青のりをかけ、混ぜ合わせる。