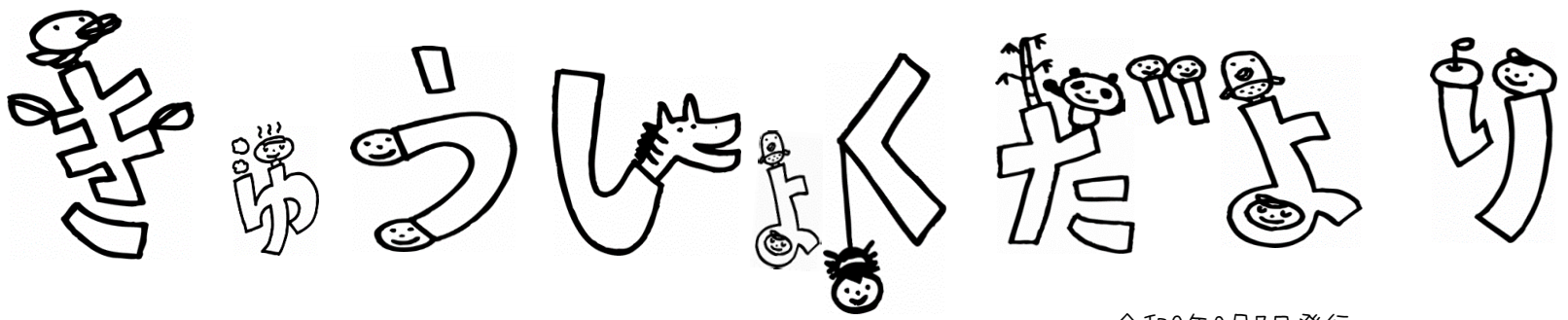




令和3年6月7日発行  
那覇市立真嘉比小学校

## はやね、はやおき、朝ごはん、生活リズムを整える生活を！

朝ごはんを食べて、睡眠の質をあげましょう♪

臨時休校になり、外出や外での活動に制限がかかってしまいます。生活リズムが整っていることは、お家時間でも体調良く過ごすことができます。「早寝、早起き、朝ごはん」で休みの間も生活のリズムを整える工夫をお願いします。トリプトファンというアミノ酸が、夜に睡眠を促すメラトニンの生成につながります。しっかり眠ることから生活リズムを整えるきっかけになればと思います。



朝ごはんにとってほしい食品  
トリプトファンを含み、朝ごはんに食べやすい食材を紹介します。  
○みそ汁 ○なっとう ○豆乳  
○牛乳、チーズ、ヨーグルト

しっかりといい睡眠をとることは、体の成長やイライラしないなどいいことがあります。

## 簡単レシピ

紹介するレシピは、豚肉や卵を使っていますので、加熱を十分にしてください。

### 「なんちゃってゴーヤーチャンプルー」

#### 【用意するもの】

- ゴーヤー・・・1本
- うす切り豚肉・・・100g
- 塩、こしょう・・・適量
- 片栗粉・・・大さじ1
- 耐熱容器



#### 作り方

1. 豚肉に塩と胡椒を片栗粉を豚肉全体にまぶす。
2. うすく切ったゴーヤーを耐熱容器（皿）に入れ、その上に豚肉を重ねるように広げてのせる。
3. ふんわりラップをして、レンジで2から3分加熱する。

### 「かちゅーゆー」（沖縄版インスタントスープ）

#### 【用意するもの】

- かつおぶし・・・適量
- おゆ・・・適量
- 味付け・・・みそやしょうゆ、にんにく、しょうがも

#### 作り方

1. おわんにかつお節を適量いれます。
2. 熱湯をそそぐ。しばらく置く。
3. お好みで、みそやしょうゆを入れます。



### 「彩りピクルス」（作り置き）

#### 【用意するもの】

- ゴーヤー・・・1本
- にんじん・・・1本
- 赤ピーマン・・・1個
- 黄色パプリカ・・・1個
- 大根・・・1/5から1/6本
- ラッキョウ酢
- 米酢
- ※ラッキョウ酢と米酢は、1：1で割る
- ポリ袋など



#### 作り方

1. 野菜を同じくらいの長さに切る。
2. 切った野菜と合わせたお酢を入れる。  
(ひたるくらいに漬けます)
3. 冷蔵庫へ入れて冷やす。

### 「にんじんしりしり」の卵とじ

#### 【用意するもの】

- にんじん・・・1本
- にら・・・適量
- たまご・・・1個
- 塩・・・少々
- 耐熱容器



#### 作り方

1. にんじんをシリシリする。（大人の方がお願いします）
2. にんじんを耐熱容器にいれ、軽く蓋をする。レンジで3分加熱する。
3. 耐熱容器に、千切したにんじん、卵、ニラ、塩を入れ混ぜ合わせる。