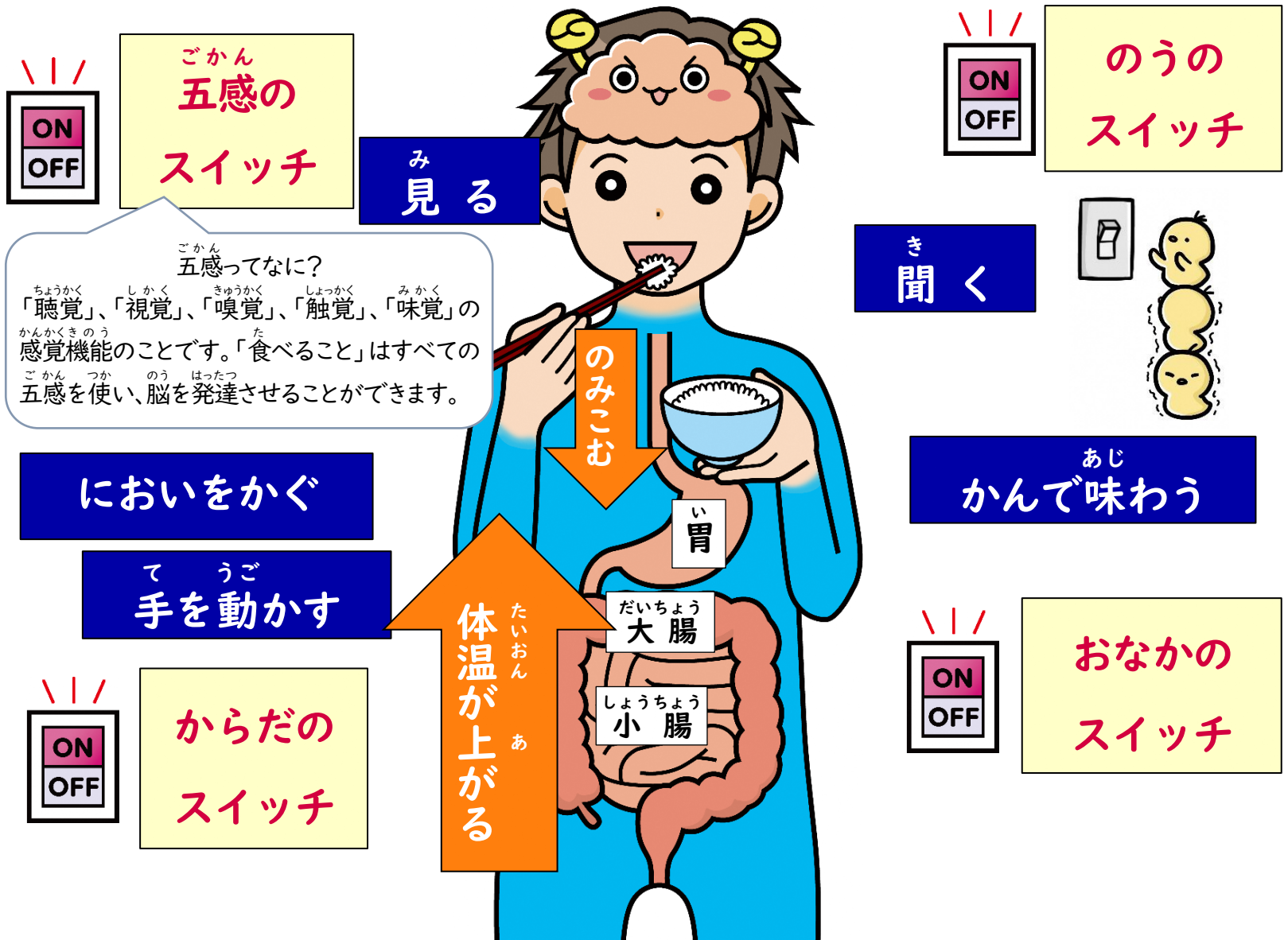


さわやかな季節になりましたが、暑く感じられる日も増えてきました。気温差もあり、まだまだ不安定な時期なので体調管理に気を付けて過ごしてほしいと思います。また、ゴールデンウィーク中は、生活リズムも崩れやすくなります。夜更かしは控えて十分な睡眠をとり、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ元気に1日をスタートさせましょう。

のうと体にやる気スイッチを入れる朝ごはん

朝、ふとんから出るのがつらいという人はありませんか？そんな時こそ、気合いを入れて起き上がり、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで、寝ている時に下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。



ON OFF **ごかん 五感の スイッチ** **みる**

ごかん 五感ってなに？
「聴覚」、「視覚」、「嗅覚」、「触覚」、「味覚」の感覚機能のことです。「食べること」はすべての五感を使い、脳を発達させることができます。

ON OFF **のうの スイッチ** **き 聞く**

の み こ お

あじ かんて 味わう

ON OFF **からだの スイッチ** **体温が上がる**

ON OFF **おなかの スイッチ**

胃
大腸
小腸

つくってみよう♪朝ごはんレシピ

豆乳コーンスープ

<材料> 5人分

にんじん	30g
じゃがいも	150g
玉ねぎ	150g
ホールコーン	70g
クリームコーン缶	400g
水	200cc
固形コンソメ	1個
豆乳	360cc



塩	小さじ 1/4~1/2
こしょう	少々
刻みパセリ(好みで)	
A 片栗粉	小さじ 2
水	大さじ 1

*野菜は皮をのぞいた正味量

<作り方>

- ① にんじんは3mm厚さ、じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りにする。玉ねぎはたて半分、横半分に切ってから3mm幅に薄切りにする。
- ② 鍋に①と水、固形コンソメを入れ、フタをして中火で煮る。
- ③ じゃがいもが煮くずれてきたら、ホールコーン、クリームコーン、豆乳を加え、木しゃもじ等で、底からかき混ぜながら煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ いったん火を止め、Aの水溶性片栗粉を加えてかき混ぜ、再び中火にかける。トロミが付いたら火を止める。

野菜を冷凍のカット野菜にすることで、短い時間で作ることができます。

