

新年度が始まってひと月がたちました。新しい学年での生活には慣れてきましたか？

新しい環境では、いつもより緊張したり、張り切りすぎたりしたこともあったかもしれません。5月は連休もあるため、心身を整えるのにピッタリな季節です。朝は太陽の光を浴びて、夜はぐっすり眠るために、テレビやゲームは時間を決めてほどほどにするなど、生活のリズムを整えていきましょう。また、お休みには、自分の好きなことを思いっきり楽しんで、こころのパワーもチャージしましょう！

## 生活リズムを見直そう～生活リズムを整えるためのポイント～



毎日を健康に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。まずは早寝・早起き・朝ごはんから始めましょう。夜更かしや朝寝坊は、日中の体調不良や脳の働きにも影響をあたえます。また、朝食は決まった時間に食べることで、1日のリズムがつくりやすくなります。



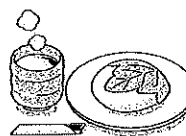
## 新茶の季節になりました



皆さん八十八夜はご存じですか？「茶摘み」の歌にも八十八夜というフレーズがでてきますね。八十八夜とは、立春から数えて88日目（今年は5月1日）、茶摘みが最盛期の時期になります。新茶とは、その年最初の新芽から作られるお茶のことで、この時期に収穫された茶葉のことをいいます。新茶は、渋みや苦みが少なく、旨味が多いため、若葉の爽やかな香りがたのしめます。70℃程度のぬるめのお湯でじっくりと抽出すると旨味が際立ち、香りが豊かになります。新茶はその年の収穫を告げる初物として「福を呼ぶ縁起物」といった意味合いもあり、「新茶を飲むとその1年無病息災で過ごせる」といわれています。新茶を飲むことで、春の訪れを感じ、心身共にリフレッシュしましょう。

### ☆新茶のおいしい入れ方☆

1. 茶葉の準備：急須に1人分ティースプーン2杯程度の茶葉を入れます。
2. お湯の準備：お湯を沸騰させ、1度湯呑みに移して適温（70～80度）に冷まします。
3. 抽出：適温になったお湯を急須に入れ、約40秒間抽出します。
4. 抽出後の作業：急須を2～3回回して茶葉を開き、味を引き出します。
5. 注ぎ：湯呑みに最後の1滴まで注ぎ分けます。



新茶には他のお茶に比べて、リラックス効果のある「テアニン」が豊富に含まれています。このテアニンは、ストレスを軽減し、心を落ち着かせる効果が期待できます。疲れがたまってくるこの時期に新茶を飲んでホッと一息つきましょう。

### 朝ごはん



皆さん朝ごはんは毎日食べていますか？夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。朝ごはんは1日の元気の源です。元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

#### 落とし卵のわかめ雑炊

＜材料・1人分＞

ごはん お茶碗1杯分  
卵 1個  
乾燥わかめ 大さじ1  
白だし 大さじ1くらい  
水 200cc 少々

#### ＜作り方＞

1. 鍋に水と白だしをいれて中火で熱する。煮立ったらご飯を加えて混ぜ、ごはんがほぐれたらわかめを加える。
2. 再び煮立ったら、卵を割り入れ、ふたをして卵が半熟状態になるまで、弱火で2～3分煮て出来上がり。

※白だしはメーカーによって塩分量が違います。様子をみながら加えてください。

調味料は白だしを使って簡単に。卵はお好みの半熟状態で仕上げてください。ネギやショウガを加えてもいいです。