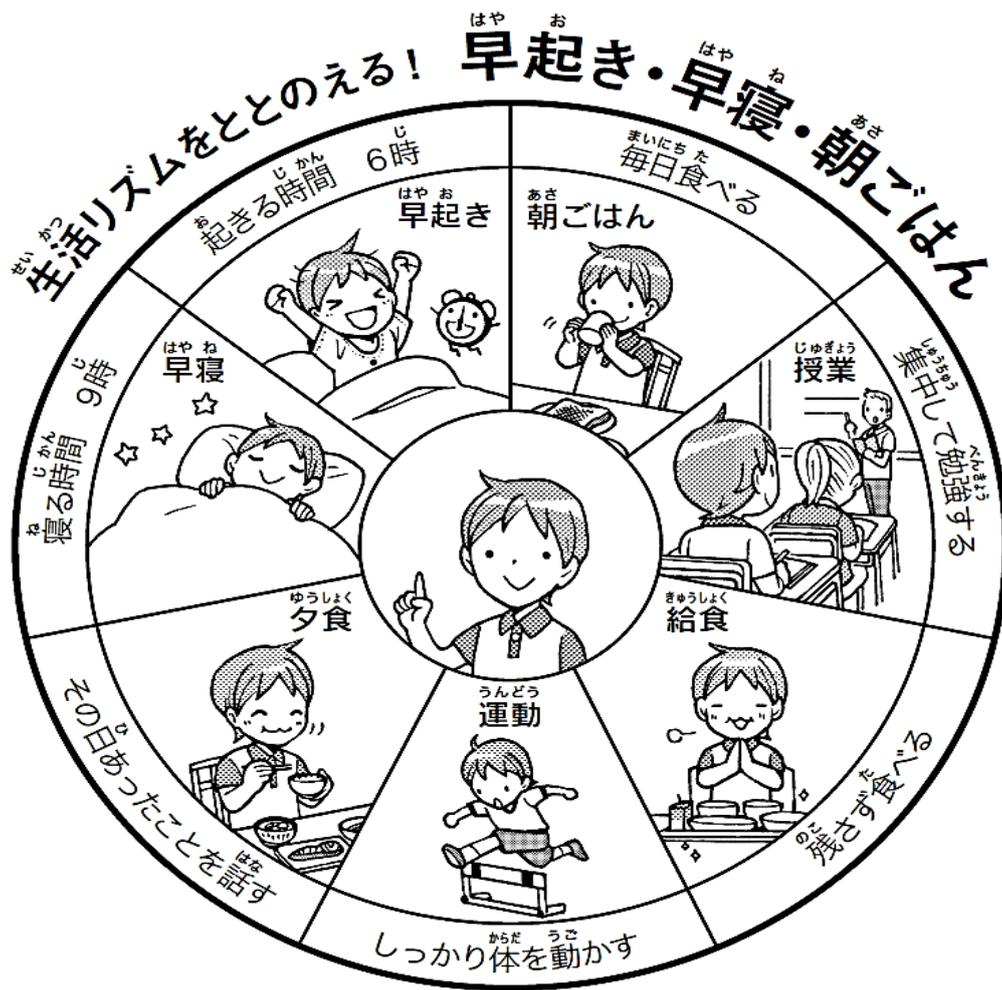


まだまだ暑さが残りますが、朝晩は暑さが和らぐことが多くなり秋が顔を出してきましたね。  
 夏休みの生活から学校の生活に慣れましたか？生活リズムを整えるためには、早寝早起きをして朝の光を  
 浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は、早めに寝るように心がけて、十分な睡眠を  
 とることが健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう！



**早起き** 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

**朝ごはん** 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

**早寝** 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

食育クロスワード

1	ぜ		6	こ
		5	F	C
2	が		こ	D
				8
	4	B	し	
3		A		7
				ら

タテのカギ

- 1 砂浜で拾ったよ。
- 4 おたまじゃくしがいるかな？
- 5 七夕の主役です。
- 6 老人。特に昔からのことをよく知っている人。
- 8 草が生えている広くて平らな場所。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇しの上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で見上げてみよう。

A

B

C

D

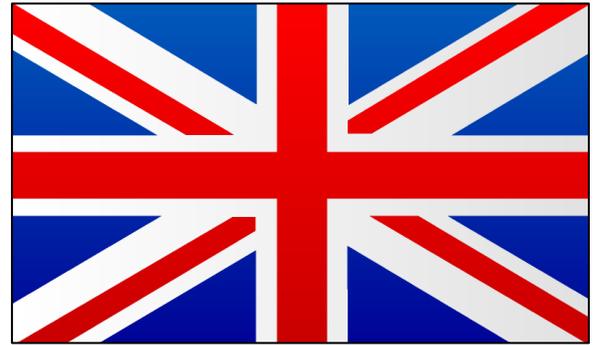
E

F



# せかい りょうり し 世界の料理を知ろう！

## りょうり 9月「イギリス料理」



こんげつ  
今日は、「イギリス料理」についてです。イギリスは、ヨーロッパ大陸の北西岸にある国です。海に囲まれていること、国の半分が  
ぼくじょう ぼくそうち  
牧場や牧草地であることから、魚や肉、乳製品が豊富です。

イギリス料理の特徴は、味付けが少なく、全体的に大雑把なことです。それは、昔、多くの工場労働者が仕事に追われていた時代に、食事を家でゆっくり食べる時間がなく、簡単に済ませる習慣があったからと言われて  
います。食事をゆっくり楽しむ日本人にとって、イギリスの食文化は全然違うので、面白いですね！

### スコッチ エッグ



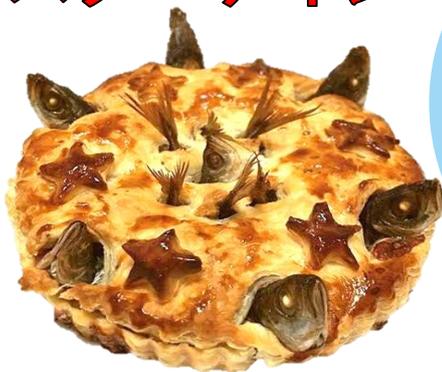
ゆで卵(たまご)を味付(あじつ)けしたひき肉(にく)で包(つつ)み、パン粉(こ)の衣(ころも)をつけてオーブンで焼(や)いたり、油(あぶら)で揚(あ)げたもの

### ブラックプディング

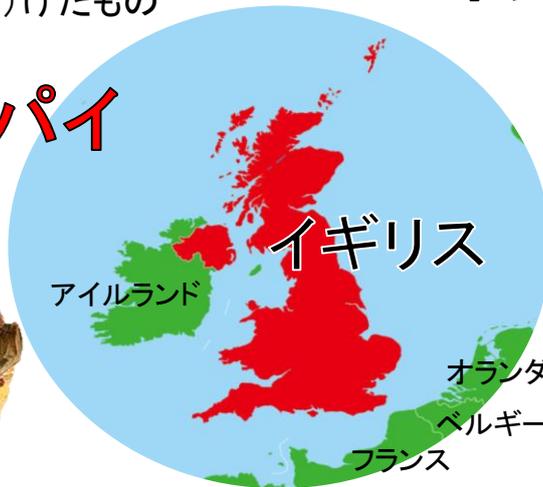


豚(ぶた)の血(ち)が入(はい)った真(ま)っ黒(くろ)いソーセージ。血(ち)のソーセージと呼(よ)ばれることもあります。

### スターゲイジパイ



卵(たまご)やジャガイモ、魚(さかな)などをパイ生地(きじ)で包(つつ)んで焼(や)いたもので、魚(さかな)が星(ほし)を見上(みあ)げているように見(み)えることから、名前(なまえ)がついたようです。



### フィッシュ&チップス

タラなどの白身魚(しろみざかな)のフライにフライドポテトを添(そ)えたもの。イギリスの国民食(こくみんしょく)です。



### ハギス



羊(ひつじ)の内臓(ないぞう)、麦(むぎ)、たまねぎ、ハーブをミンチにし、羊(ひつじ)の胃袋(いぶくろ)に詰(つ)めてゆでるか蒸(む)した料理(りょうり)です。