

生活リズムをととのえよう!

夜間部のみなさんは夏休み中に、朝食坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するためには、食事・勉強・運動・睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



◎しっかり『朝ごはん』のために・・・

あと10分早く起きてみよう!!

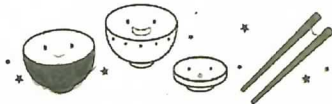
①時間がなくて食べられない人 ②食べていても朝食を食べていない人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみましょう!

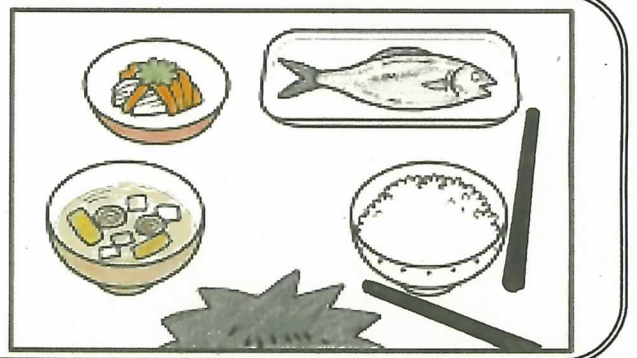
「たかが10分されど10分」。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活の第一歩になります。

間違いを探せ!

この若の絵には、食器や料理の並べ方で間違っているとこがあります。いくつ間違っているのか答えてみましょう!



1. 箸の置き方 2. 湯碗の置き方 3. 茶碗の置き方 4. 小鉢の置き方 5. 湯碗の置き方



『世界の料理コーナー』



<料理名：揚州チャーハン>

中国料理の定番で、具は鶏卵、肉、海産物、野菜などを細かく刻んで入れて、ご飯と一緒に炒める。様々な具が入った日本の五目チャーハンと似ています。もともと隋の煬帝が江南巡視のおりに食べて気に入ったとか、もっと以前の春秋戦国時代から古蓮河の漁民が揚州チャーハンに近いものを食べていたとかいう説もあるそうです。

明代には、そのひな形がほぼ確立され、清代に揚州の太守を勤め書家でもある伊秉綏がこれを広めて、また揚州出身の料理人も全国に普及させたと言われています。