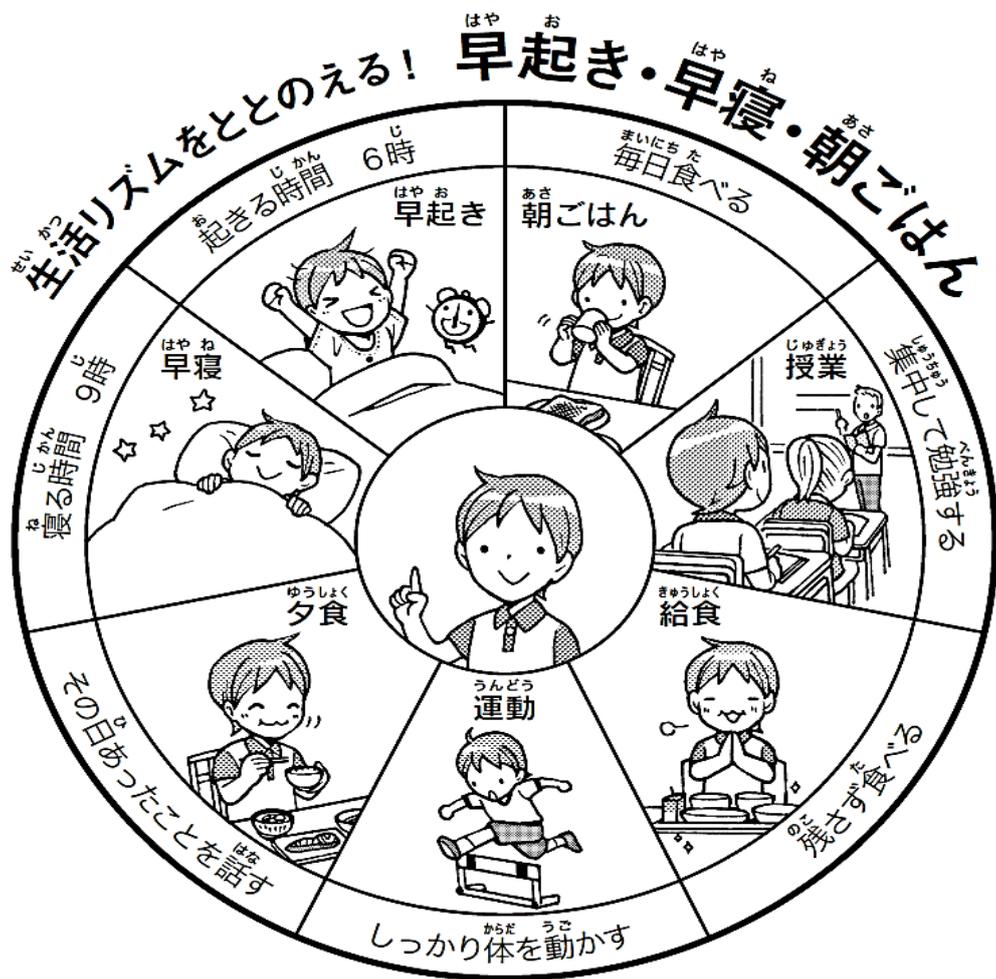


まだまだ暑さが残りますが、朝晩は暑さが和らぐことが多くなり秋が顔を出してきましたね。夏休みの生活から学校の生活に慣れましたか？生活リズムを整えるためには、早寝早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。また、夜は、早めに寝るように心がけて、十分な睡眠をとることが健康な体や脳の発達に重要なので、実践してみましょう！



**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

□に当てはまる文字をきいてみよう！

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

タテのカギ

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

ヨコのカギ

- そよ〇〇が吹いている。
- 毎日、行くところ。
- 勝ち〇〇。
- 〇の上にも3年。
- 英語でplazaといいます。
- 外で見上げてみよう。

A

B

C

D

E

F

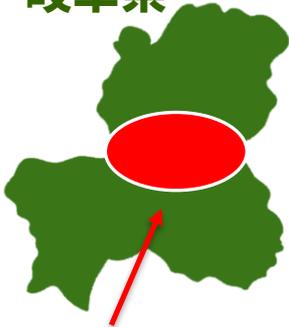


# にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

## 9月 ぎふけん けい 岐阜県「鶏ちゃん」

こんげつ けい  
今月は「鶏ちゃん」についてです。「鶏ちゃん」はぎふけん けい ぎょうどりょうり けい  
の郷土料理です。とりにく やさい とくせい  
鶏肉と野菜に特製のタレをからめ  
いた  
炒めたものです。1950年ごろぎふけん けい ぎょうどりょうり けい  
岐阜県の一部の地域で食べられていたジングスカンを真似て作られたのが始  
まりといわれています。とうじ とりにく きちよう しょくざい  
当時は鶏肉が貴重な食材だったため、大切なお客様があった時や親戚が集まるお盆  
やお正月など、特別な日に出された料理だったそうです。いま て はい しょくざい ちようみりょう つく みじか  
今では手に入りやすい食材や調味料で作る身近な  
ぎょうどりょうり  
郷土料理として、各家庭や多くの飲食店で食べることができます。

### ぎふけん 岐阜県



ぐじょうし  
郡上市  
げろし  
下呂市  
たかやましなんぶ  
高山市南部  
なかつがわしほくぶ  
中津川市北部

### りょうり ゆらい 【料理名の由来】

ホルモンやきの「トンちゃん」になぞらえて、ぶたにくではなくとりになので、なまえが「けいちゃん」になりました！



### トン 豚ちゃん



とりにくをしょうゆやみそダレにつこ漬け込んでやいたもの



### けい 鶏ちゃん



この  
どのタレが好みかな？

