

5月 こもれび

朝活

青山学院大学 マラソンの快挙は誰もが知っています。その立役者の原晋監督がテレビで話しました。『朝活』 朝の5分は、昼間の30分 起床→朝トニング→朝食の準備→楽しく朝食

さあ、何をしましょうか～
どうしましょうか～

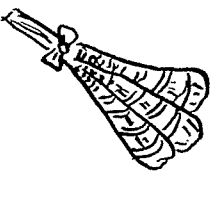
賑やかな様子が画面に！

セーモーンとセーモーンと
ぶっかりっこするとすくぐこあね
あやうどっちかがやわらかかけね
ばたじじいぶ
やわらかいころをもちましよう

朝活メリット

- ① 脳のゴールデンタイムを活用できる
朝は睡眠によって脳が休息し、起床後2〜3時間は「脳のゴールデンタイム」と呼ばれ、記憶力・判断力・創造力が最も高まる時間帯です。この時間帯に上手に活用すると短時間で高い成果を出やすくなります。
- ② 心の余裕と自己肯定感の向上
朝活で「やるべきことを達成した」という感覚を得ることで、自己コントロール感が高まり、前向きな気持ちで一日をスタートできます。小さな達成の積み重ねが、心の安定や幸福感の向上につながります。

朝活は、単なる早起きではなく、朝の時間を自分の成長や幸福のために主体的に使うライフスタイルです。



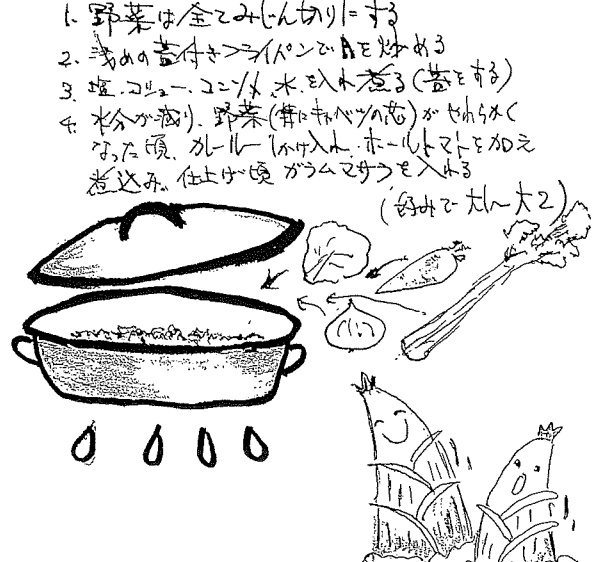
あきながよし
きいろチーム = ナカよくグループ

4/24(金) 誕生会・こもれびの集いのゲームの結果は きいろチーム 勝利!!

今年度は、以上児クラス64名を、あか・あお・きいろチームに分けました。1グループは、そろそろ、まじつき合同です。みんな笑顔いっぱい、楽しそうに走る姿、最高です！
なかくよくガンバリ——!!

簡単カレー風

- 味見しながら、作ってみて～
- 材料
- セロリ (2本)
 - キャベツ (1/3)
 - 人参 (1/2本)
 - 玉葱 (1個)
 - 豚こま肉 (200g)
 - コンソメの素
 - 塩、コショウ
 - がらみマヨネーズ (大1杯)
 - 水 (野菜がかる程度)
 - カレー1かけ
 - 油、ホルビ (1/2包)
- 作り方
- 野菜は全てみじん切りにする
 - 浅めの蓋付きフライパンでAを炒める
 - 塩、コショウ、コンソメ、水、入れ煮る(蒸らす)
 - 水分が足りず、野菜(キャベツ、人参)がやわらかくなる頃、カレー1かけ入れ、ホルビを入れて煮込む。仕上げにがらみマヨネーズを入れる
- (毎皿で大人大2)



味噌汁に
高野豆腐、便利です
1.5cm角の薄タイプ
味噌汁にポイント
植物性たんぱく質
ギュー!!
わかめ、ねぎも一緒に♡

朝食へのたんぱく質とてんぷら
味が卵、ビタミンCと鉄分
脳に必要な栄養素
すべて含む「完全脳食」
と呼ばれる食品
前の晩にゆでておけるので
忙しい朝にピッタリ

完全脳食
時間のなかに朝に
てたまご

