



新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい生活には慣れましたか。  
5月は環境が変わり、心とからだの疲れがたまるころでもあります。  
朝・昼・夕の3回の食事と十分な睡眠で体調を整え、日々の活動をがんばりましょう。

## 朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだがつっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。

生活リズムを整えるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。

### ●朝ごはんを食べないと……

### 脳が栄養失調になる！

脳は体重の2%の重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20%も使っています。

からだはエネルギーを脂肪としてたくわえていますが、脳のエネルギー源となるブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力が下がったり、学習の効率が下がったりしてしまいます。



落ち着けないので、ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。



脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんをめぐと、脳細胞の動きがにぶくなります。



ぼんやりしたり、体温も上がらず、疲れやすくなります。

## 運動をするための体づくりの基本は食事です

運動をするためには、体を作ることが大切です。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。

### 副菜

野菜・いも・海藻・きのこ類が中心の材料のおかずです。おもにビタミン、ミネラル、食物繊維の補給源になります。

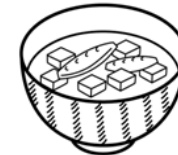


### 主菜

魚介・肉・卵・豆腐・納豆などです。おもに血や肉をつくるたんぱく質がとれます。



ごはん・パン・めんなどです。おもに体を動かすエネルギー源となります。



汁物・飲み物・果物で、主食・主菜・副菜で不足しがちなビタミン、ミネラル、水分を補います。

### 主食

### 汁物 (飲み物) 果物

## 肉じゃが

5月12日(金) A献立

短命県返上は  
中学生から！

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

### 【材料】1人分

・豚肉	20g
・じゃがいも	50g
・にんじん	10g
・玉ねぎ	30g
・糸こんにゃく	20g
・油	1g
・しょうゆ	4g
・みりん	2g
・さとう	0.5g
・和風だし顆粒	0.7g

### 【作り方】

- ①豚肉、糸こんにゃくは食べやすい大きさ、玉ねぎはくし切り、じゃがいも、にんじんは乱切りにする。
- ②なべに油を入れ火にかけ、豚肉を入れていためる。
- ③豚肉の色が変わったら玉ねぎを加えて、さらにいためる。
- ④じゃがいも、にんじん、糸こんにゃくを入れ、油が全体になじむまでいためる。
- ⑤水、和風だし顆粒を加え、沸騰したら調味料を入れ、落し蓋をして具がやわらかくなるまで煮たら、一度火をとめて味をしみこませる。

### 【ワンポイント】

塩分が約0.76gと控えめになっています。

食塩の摂りすぎは生活習慣病のリスクを高めるので、薄味に慣れましょう。

