



新学期が始まり1カ月が過ぎました。新しい生活には慣れましたか？  
5月は環境が変わり、心と体の疲れが溜まるころです。  
朝・昼・夕の3回の食事と十分な睡眠で体調を整え、日々の活動を頑張りましょう。

## 朝ごはんはどうして必要なの？

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体がすっきり目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。

### ●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、体に必要な全エネルギーの20%もつかっています。

体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。朝ごはんを抜くと、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。

## 「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

- 日 時 6月16日(金) 9:00~11:35
  - 募集期間 5月22日(月)~5月31日(水) 先着20名
  - 場 所 小学校給食センター(青森市三内丸山393-261)
  - 費 用 260円(試食材料費)
  - 内 容 小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
- 詳細は市ホームページまたは広報あおもり5月15日号をご覧ください。

# スポーツで大切な栄養素

炭水化物



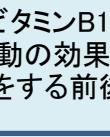
炭水化物は、ごはん・パン・めん類・いも類などに多く含まれています。体を動かすエネルギーになるので、毎日しっかり食べないと、スタミナがなくなってしまうです。ダイエットのつもりで減らしてる人は要注意！学校給食のごはんの量が最適です。

鉄分



鉄分はひじき・レバー・牛肉・青菜・さば・あさり・ごまなどに多く含まれています。全身に酸素を運ぶヘモグロビンになる栄養素であり、不足すると筋肉まで酸素が運ばれなくなるため、持久力がなくなってしまいます。特に女子は、貧血になりやすいので意識してとりましょう。

ビタミンB1



ビタミンB1は豚肉・玄米・ごま・うなぎ・枝豆などに多く含まれています。運動の効果を高め、運動後の疲労の蓄積を防ぐ働きがあるので、スポーツをする前後に食べると効果的です。

カルシウム



カルシウムは牛乳・乳製品・小魚・大豆製品に多く含まれています。丈夫な骨を作るには、欠かせない栄養素です。けがをしにくい体を作るためにも、カルシウムで骨の密度を高めておくことが大切です。

## 肉巻き野菜のみぞれ煮

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

中学生でも簡単にできる「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

豚肉うす切り	60g(2枚)
◆塩	0.2g
◆こしょう	少々
片栗粉	3g(小さじ1)
人参	10g
ごぼう	10g
長ねぎ	10g
大根	20g
★めんつゆ	5g(小さじ1)
★砂糖	1g(小さじ1/3)

【作り方】

- ①下準備をする
  - ・豚肉: ◆をふっておく
  - ・人参、ごぼう: せん切りにし、茹でる
  - ・長ねぎ: たて4つ割り
  - ・大根: すりおろす
- ②肉まきを作る
  - ・豚肉を広げて、片栗粉をふる。
  - ・その上に、人参、ごぼう、長ねぎを半量ずつのせて巻く。
- ③焼く・煮る
  - ・フライパンに巻き終わりを下にして並べ、点火する。(弱火)
  - ・肉まき全体に焼き目をつける。(中火)
  - ・大根おろし、★を入れ、味がしみ込むように煮る。(弱火)



野菜使用量  
＜50g＞



【ワンポイント】

肉と大根おろしと一緒に煮ると、肉がやわらかくなり、さらにおいしくなります。お好みで色々な野菜を巻いてみましょう。