



若葉が芽吹き、さわやかで過ごしやすい季節になりました。学校での生活が始まって数週間。新しい学年やクラスには慣れましたか？いよいよ連休が始まりますが、5月は環境が変わったことによる疲れも出てくる頃です。連休中も生活リズムを大きく崩さず、早寝早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ご飯をしっかりと食べて過ごしましょう。



## しっかり！朝ごはん！！



朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト(Breakfast)」といいます。これは「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。

朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。

朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでかぎとなる、大切な食事です。

朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。

だから、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



## 運動と食事のバランスについて知ろう

### 運動するときの食事はエネルギー量のバランスが大切です

運動をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。そこで、各自に見合った栄養摂取を考えなければなりません。『日本人の食事摂取基準(2020年版)』における推定エネルギー必要量では、活動量が多い場合、通常より多くのエネルギー量が必要です。1日の食事に、12~14歳の男女ともに300kcalプラスが目安になります。食事の1回のエネルギー量は学校給食を見本にしましょう。

#### 【200kcal~300kcalの目安】

- おにぎり1個 + 牛乳コップ1杯
- バナナ1本 + 牛乳コップ1杯
- 肉まん1個 + りんご1/4個
- サンドイッチ2個など

※乳や乳製品の食物アレルギーの人は、牛乳は豆乳に変更してもOKです。

**運動**  
のエネルギー量



中学生：830kcal

**食事**  
のエネルギー量

## ねいこみ

「あおもり型」レシピ集より

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           |
|------------|---------------|
| さつまいも      | 50g           |
| にんじん       | 20g           |
| こんにやく      | 20g           |
| 油揚げ        | 5g            |
| 水          | 60g           |
| ざらめ        | 5g (小さじ1)     |
| ★しょうゆ      | 2g (小さじ1/3)   |
| ★塩         | 0.1g          |
| 水ときかたくり片栗粉 |               |
| 片栗粉        | 1.5g (小さじ1/2) |
| 水          | 5g (小さじ1)     |

#### 【作り方】

##### ①下準備をする

- ・さつまいも、にんじん・・・乱切り
- ・こんにやく・・・たんざく切りにして、ゆでる。
- ・油揚げ・・・食べやすい大きさに切り、油抜きする。

##### ②煮る

- ・なべに、水とざらめ、材料全部を入れて点火する。(中火)
- ・野菜がやわらかくなったら、★を加える。
- ・水ときかたくり粉でとろみをつけて火を止める。



津軽地方の郷土料理です。昔は、甘いものはぜいたくな食べ物とされ、お正月や冠婚葬祭などの人がたくさん集まる席でのおもてなし料理でした。

塩分《0.4g》