

夏休みも終わり2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日々が続きます。長期の休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。

毎日元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるために、早寝、早起きをして、3食決まった時間に食事をとるように心がけましょう。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？ 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

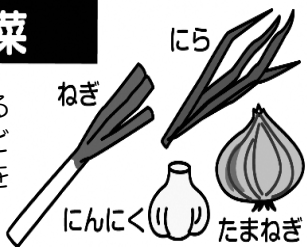
ビタミンB₁を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB₁の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節に必要なビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



生活リズムをととのえるためにチェックしよう

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る前は部屋を真っ暗にして眠る。

トマトとレタスのオイスター煮

「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

【材料】	1人分
しょうが	2g
ごま油	1g (小さじ1/4)
にんじん	10g
しめじ	10g
きくらげ	2.5g
トマト	60g
もめんとうふ	15g
レタス	25g
★オイスターソース	6g (小さじ1)
★酢	2.5g (小さじ1/2)
★酒	1.25g (小さじ1/4)
★砂糖	0.75g (小さじ1/4)
★しょうゆ	1.5g (小さじ1/4)
水ときかたくり粉	
かたくり粉	1g (小さじ1/3)
水	3g (小さじ2/3)

【作り方】

- ①下準備をする
- ・しょうが: みじん切り
 - ・にんじん: さいの目切り
 - ・しめじ: いしづきを切り落として手でほぐす
 - ・きくらげ: 水でもどし、一口大に切る
 - ・トマト、もめんとうふ、レタス: 食べやすい大きさに切る
- ②いためる・煮る
- ・フライパンにごま油、しょうがを入れて点火する。
 - ・しょうがの香りがしてきたら、にんじんとしめじを入れていためる。
 - ・きくらげ、トマト、もめんとうふを加えて、いためる。
 - ・★をまぜあわせて加え、レタスを入れてさっといためる。
 - ・水ときかたくり粉でとろみをつける。



【ワンポイント】

水はいっぱい加えず、野菜の水分だけでいため煮にします。かたくり粉でとろみをつけることで、味が全体にからまり、おいしくなります。

塩分 《0.9g》

野菜使用量 《121g》

