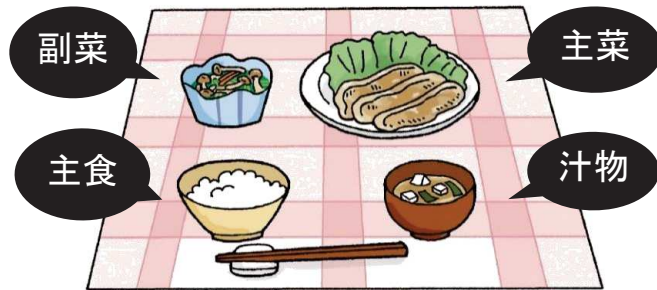




2月は「立春」があり、暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪や感染症予防のためにも、こまめな手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。脳や体をしっかり働かせるために、テストの前に限らず、普段から望ましい食生活と規則正しい生活習慣を意識しましょう。

## 知っておきたい！ 献立の基本

### 主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食・主菜・副菜・汁物を決めましょう。

**主食：**米、パン、めん等から選ぶ。

**副菜：**野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

**主菜：**魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

**汁物：**みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

### しっかり食べて抵抗力アップ！

テスト前から風邪などをひかないように注意するのはもちろんですが、日頃から体調管理に気を配っておくことも大切です。体の免疫力を高めるため、1日3食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

主食・主菜・副菜・汁物がそろると、バランスが整います。また、食事だけでなく、適度な運動と十分な睡眠をとることも大切です。



## 受験期の食生活



### 新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。

### 注意！ カフェインのとりすぎ

カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは大人に比べて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強くなります。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにしましょう。



### 受験当日の朝は炭水化物をしっかり！

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとりまわす。エネルギーが不足すると、十分に脳と体を働かせることができません。時間に余裕を持って、朝ごはんを必ず食べましょう。また、緊張で胃腸の動きが低下することもあるので、生ものや脂質の多い料理は控えましょう。

### 小松菜の白和え

### 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

小松菜 30g  
人参 10g

【和え衣】

木綿豆腐 30g  
すりごま 3.5g(大さじ1/2)  
★しょうゆ 4.5g(大さじ1/4)  
★砂糖 2.25g(大さじ1/4)

【作り方】

①下準備をする

・小松菜:ゆでて、冷やして、食べやすい長さに切る

・人参:せん切りにして、ゆでて、冷やす  
・木綿豆腐:ゆでて、ペーパーで水気をとる(やけどに注意！)

②和え衣を作る

・ポウルに水気をきった豆腐を入れてつぶす  
・すりごまを加え、水分をすわせるように混ぜる  
・★を加え、よく混ぜ合わせる

③和える

・野菜の水分をしっかりきって、和え衣と混ぜ合わせる。



### 野菜使用量 《40g》

鉄とカルシウムが  
たっぷりとれますよ♪



【ワンポイント】

野菜や豆腐の水分をしっかりきることで、ごまの風味が引き立ち、しっかりとした味付けになります。

\*子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集(平成28年3月発行)より