

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたとうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がない人もいるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



朝ごはん作りを簡単に!

## おすすめの常備食材

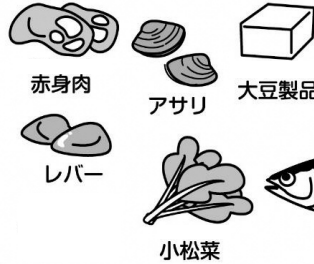
そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

<b>主食</b> <p>ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん</p>	<b>主菜</b> <p>卵、ウイナー、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ハム</p>	<b>副菜</b> <p>コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス</p>	<b>果物</b> <p>みかん、いちご、バナナ</p>
<b>牛乳・乳製品</b> <p>チーズ、牛乳、ヨーグルト</p>			

## スポーツで力を発揮するための食事とは?

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか?日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

### 鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!

### カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!

## 試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



## ほうれん草のココット

「あおり型」レシピ集より

短命県返上は中学生から!

あおり型給食とは、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「あぶり」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおり」に感謝

【材料】 1人分  
 ほうれん草 50g  
 しょうゆ 2g (小さじ1/2)  
 かつお節 1.5g (小さじ1/2)  
 ベーコン 10g  
 卵 50g (1個)

【作り方】  
 ①下準備をする  
 ・ほうれん草:さっとゆでて、食べやすい長さに切る  
 ・ベーコン:短冊切り  
 ②焼く  
 ・ほうれん草としょうゆを合わせ、かつお節をまぶす。  
 ・ココット皿にほうれん草とベーコンを入れ、真ん中にくぼみを作る。  
 ・くぼみに卵を割り入れる。  
 ・オーブントースターで5分ほど焼く。



野菜使用量 《50g》 塩分 《0.7g》

【ワンポイント】  
 半熟のトロトロ卵をほうれん草のおかか和えと混ぜながらいただきます。しっかり固めに焼くとお弁当のおかずとしても便利です。

