

新しい学年になり、1か月が経ちました。始業式や入学式の時は緊張していた人も先生方やクラス・部活動の仲間たちとの交流を深め、徐々に新しい環境に慣れてきたのではないのでしょうか。

その一方で、疲れが出てくる時期でもあります。十分な栄養・睡眠をとり、休日には気分転換をして、心と体の疲れを取るようにしていきましょう。



## 疲れを取る栄養素



### 疲労回復に役立つ栄養素をとろう。

疲れを取る栄養素は、ビタミンB1・炭水化物・たんぱく質・鉄分・カルシウムなど。登下校や授業、そして部活動などで活動量の多いみなさんは、積極的にこれらの栄養素を摂取するとよいでしょう。夕食までちょっと時間がある時は、スナック菓子等を食べるより、おにぎりやバナナなどを軽く食べるといいと思います。



ビタミンB1の多い食品・・・豚肉、うなぎ、レバー、鮭、ごまなど

鉄の多い食品・・・レバー、赤身の肉、魚、ほうれん草、小松菜、ひじき、わかめ、大豆製品、あさりなど

カルシウムの多い食品・・・牛乳、小魚、豆腐、ヨーグルト、チーズ、ひじき、小松菜など



## 朝ごはんを食べよう

忙しくて、つい朝ごはんを抜いてしまう・・・なんてことがないように、毎日食べる習慣をつけましょう。朝ごはんには、良いことがいっぱいある！

### ～朝ごはんの役割～

- ①睡眠中に下がった体温を上げ、体を元気にさせる。
- ②腸が刺激され、便通がよくなる。
- ③集中力・記憶力が高まる！！



### 朝ごはんを美味しく食べるには

- ★夜更かしをしない。
- ★毎日決まった時間に食卓につく。
- ★少量でも食べる習慣をつける。
- ★夜食を控える。



令和4年度の『学習と生活のアンケート』では、80.3%の生徒(陽南中全学年平均)が毎日朝ごはんを食べていると答えています。目指せ！100%！！

## 簡単朝ごはんレシピ



忙しい朝でも簡単に食べられる、栄養バランスが整った食事を紹介いたします。

主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物を組み合わせると、栄養バランスが整います。  
忙しい朝は、下記の表の料理を1つずつ組み合わせる という方法はいかがでしょう。

主食	ご飯      パン      トースト      うどん（冷凍うどんを温める）					
主菜	目玉焼き      ゆで卵      納豆      焼きウィンナー      鮭フレーク					
副菜	レタス      トマト      きゅうり      ゆでブロッコリー（レンジで温める）					
汁物	インスタント味噌汁      コーンポタージュ					
乳製品	牛乳      ヨーグルト      チーズ					
果物	りんご      バナナ      キウイ      オレンジ      グレープフルーツ      苺					



### ～美味しく簡単に朝ごはんを食べたい方に～

プラス  
汁物  
果物

トマトチーズ  
リゾット

主食+主菜+副菜+乳製品

- ①深めのお皿にご飯を入れ、ケチャップをかける。
- ②生卵、汁気を切ったツナ缶、冷凍ミックスベジタブルを混ぜ、①の上にのせる。
- ③②の上にとろけるチーズをのせ、レンジで600w4分加熱する。



プラス  
汁物  
果物  
乳製品

納豆うどん

主食+主菜+副菜

- ①冷凍うどんをレンジで温める。
- ②①に納豆・かつお節・ねぎ・ごまをのせ、ポン酢をかける。

プラス  
主菜、  
副菜、  
汁物。

レアチーズ  
ケーキ風  
トースト

主食+乳製品+果物

- ①ヨーグルトをレンジで温める。（600W40秒）
- ②キッチンペーパーで①をこして、軽く絞る。
- ③②を食パンにぬり、スライスチーズ、マーマレードジャムの順にのせる。

プラス  
副菜  
果物  
乳製品

肉まんスープ

主食+主菜+汁物

- ①どんぶりに、肉まん1個と鶏ガラスープ小さじ1を入れる。
- ②①の上に熱湯を200cc～300cc入れる。
- ③②に蓋をして、肉まんがふやけるまで待つ。

※ と組み合わせると、栄養バランスが整います。

## 衛生管理と食事マナー



衛生面に気を付けることは、食事マナーの1つでもあります。

- ①準備・食事・後片付けの時に大声で話していないか。
- ②速やかに手を洗って着席できているか。
- ③きれいなハンカチで手をふいているか。



自分の給食の時間の過ごし方をもう一度確認してみましょう。

## クイズ

緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間はず？

- ①ツツジ
- ②サクラ
- ③ツバキ



正解は③ツバキです。ツツジとサクラはバラ科の植物で、ツバキは山茶科の植物です。