



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・うがいをし、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。

## 心がけよう！ 栄養バランスの良い食事



偏った食生活は、栄養の過不足が起こり、免疫力が低下し風邪をひきやすくなります。毎日元気に過ごすためには、「栄養バランス」の整った食事が大切です。

食事を作ったり商品を選んだりする時は「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」を組み合わせていることを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜



主菜



主食



汁物



**主食**： 脳や体を動かすエネルギー源となる炭水化物が多く含まれる食品。  
米、パン、めんから選ぶ

**主菜**： 体を構成する筋肉や血液になるたんぱく質が多く含まれる食品。  
魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ

**副菜**： 体の調子を整えるビタミン、無機質、食物繊維が多く含まれる食品。  
野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ

**汁物**： 水分補給の他、無機質などの足りない栄養素を補う。  
みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ

「主食・主菜・副菜・汁物」  
がそろっているかチェックしてみよう！



## 受験期の食生活ポイント



### 朝ごはんをしっかりと食べよう！



脳の重量は体全体の2%程度ですが、消費するエネルギーは体全体の20%も占めるそうです。1日の始まりとなる朝食をしっかりとすることは体調を整えると共に、脳のエネルギーにもなって記憶力や集中力を高めます。

特に受験当日の朝は、脳のエネルギー源となるご飯やパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりととりましょう。

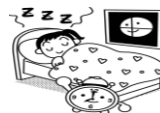


### 十分な睡眠時間をとろう！

睡眠の必要量には個人差がありますが、一般的には6～8時間必要といわれています。

人間の睡眠は体内の修復・回復を促す成長ホルモンが分泌される「ノンレム睡眠」と、記憶の整理や定着を行う「レム睡眠」という2種類の睡眠状態が繰り返されています。

受験前は夜中まで勉強を頑張る人も多いですが、しっかりと睡眠時間を確保することも大切です。



### 適度な運動をしよう！

勉強をしていても「やる気が出ない」「集中できない・・・」そんなときはストレッチや散歩など簡単な運動を取り入れ、気分転換をしましょう。

日頃の生活に運動を取り入れると、血行が促進され脳の活性化につながります。



## 豚肉の生姜焼き

短命県返上は  
中学生から！



あomor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omor」に感謝  
中学生でも簡単にできる「あomor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

豚肉 80g  
★しょうゆ 4.5g(大さじ1/4)  
★酒 4g(大さじ1/4)  
★みりん 4.5g(大さじ1/4)  
★生姜 4g(大さじ1/4)  
かたくり粉 0.5g(小さじ1/8)  
油 2g(小さじ1/2)

#### 【付け合わせ】

サンチュ 20g(3枚)  
トマト 20g  
レモン 10g(1/8個)

#### 【作り方】

①下準備をする  
・生姜：おろす  
・トマト、レモン：くし形切り  
②下味をつける  
・厚手のビニール袋に肉と★を入れ、よくもみこむ。  
・汁気がなくなったら、かたくり粉をもみこむ。  
・油をからめる。  
③焼く  
・フライパンをあたためる。(中火)  
・肉を1枚ずつ広げ入れ、両面をこんがり焼く。(強火)  
④盛り付ける  
・皿にサンチュを敷き、肉を盛り付ける。  
・トマトとレモンを添える。



野菜使用量  
《44g》  
塩分  
《0.7g》

#### 【ワンポイント】

必要最小限の調味料を豚肉にしっかりとみこみ、かたくり粉と油でコーティングすると、「うま味」を閉じ込め肉もかたくなりなく、おいしく仕上がります。

