

残暑もまだまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などを一生懸命取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早起き・早寝・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気です。食卓を囲むのはもちろん、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



夏の疲れを吹き飛ばそう！

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品

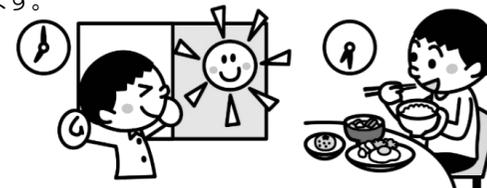


体内時計、乱れていませんか？



夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続くそうですね。体調には十分注意して過ごしましょう。さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きの良い生活リズムが身につきます。

1日は24時間ですが、体内時計はこれより少し長い周期でリズムを刻んでいるとされます。朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、ズレが調整されます。3回の食事を、毎日同じ時間にとることも大切です。



きのこひき肉のトマトスープ

「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

にんにく	1g
豚ひき肉	15g
玉ねぎ	20g
じゃがいも	20g
まいたけ	10g
しめじ	10g
ホールトマト缶詰	20g
スナッペンとう	5g
オリーブ油	1g (小さじ1/4)
白ワイン(酒も可)	1g (小さじ1/5)
水	100ml
固形コンソメ	1.3g (1/4個)
黒こしょう	少々

【作り方】

①下準備をする

- ・にんにく:みじん切り
- ・玉ねぎ、じゃがいも:角切り
- ・まいたけ、しめじ:いしづきを切り落として手でほぐす。
- ・スナッペンとう:すじをとってゆで、食べやすい大きさに切る。

②炒める・煮る

- ・鍋にオリーブ油、にんにくを入れて点火する。(弱火)
- ・香りがしてきたら、ひき肉を炒める。(中火)
- ・白ワインを加える。(引火に注意！)
- ・玉ねぎ、じゃがいも、きのこの順に加えて、炒め合わせる。(中火)
- ・ホールトマト、コンソメ、水を入れて煮る。(中火)
- ・アクをとって、スナッペンとうを入れて、火を止める。
- ・黒こしょうで味を整える。



【ワンポイント】

味わい深いきのこやトマトで、塩分ひかえめでもおいしく食べることができます。黒こしょうが味をひきしめます。

野菜使用量 塩分
《66g》 《0.8g》