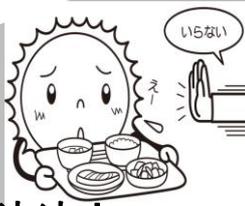


2学期が始まりました。9月に入っても、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。  
長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか。新学期を元気にスタートさせるためにも  
よい生活リズムを取り戻し、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 休み明けの生活をリフレッシュ！

～こんなことありませんか？～

朝ごはんが  
食べられない



**解決法！**



「早寝・早起」の  
リズムをつくること  
でゆっくり朝ごはん  
を食べられます。

おやつを

だらだら食べる



**解決法！**



おやつの時間を  
決めて、お皿やコ  
ップなどで1回の  
量を決めましょ  
う。

## 元気にリフレッシュ！

夜遅くまで  
食べている



**解決法！**



夕食を食べたらす  
ぐに歯みがきをす  
ることで、気持ち  
にけじめをつけま  
しょう。

好きなもの

ばかり食べる



**解決法！**



いろいろな食べ物が入  
っている給食を楽しく  
食べましょう。献立表  
を確認してみましょ  
う。

のどが  
かわく前に



**水分補給は  
こまめに  
しよう！**

水分補給で  
熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は  
水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もと  
ります。熱中症は、高温多湿な環境  
に長くいることで、体温調整機能が  
うまく働かなくなった状態です。  
暑い日は無理せず、こまめに休憩  
と水分をとりましょう。



# 野菜の力を健康作りに役立てましょう！

野菜には体の調子を整えるビタミン、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷりです。大人で1日350g、小学生は生野菜で両手1杯分が1回にとる量の目安です。毎食しっかり食べましょう。

## \* 普段食べている野菜はどの部分？

### ●花やつぼみを食べる

きく(食用きく)、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

### ●実を食べる

トマト、なす、きゅうり、かぼちゃなど

### ●葉を食べる

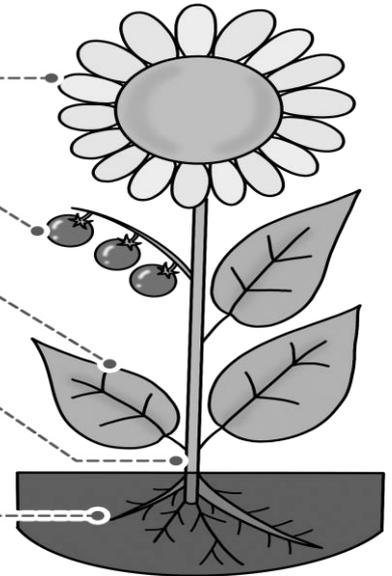
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

### ●茎を食べる

アスパラガス、たまねぎ\*、じゃがいも\*、れんこん\* など  
\*たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地中の茎です。

### ●根を食べる

ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど



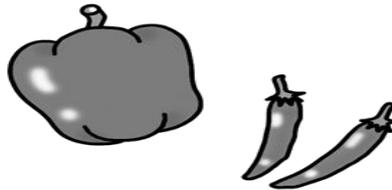
\* 野菜が紫外線や害虫などから身を守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル」と呼ばれます。人間の体にも有効に働いて、からだのさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つと期待されています。

### リコピン



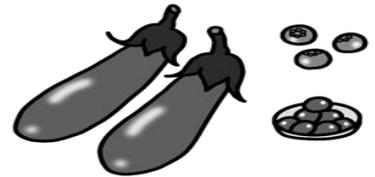
トマトやすいかなどの赤色成分。体のさびつきを防ぐとされる。

### カプサイシン



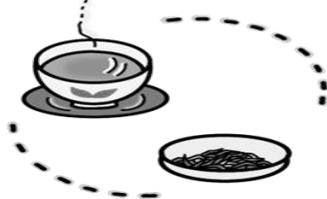
パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同等の抗酸化力をもつ。

### アントシアニン



紫や黒のもとになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

### カテキン



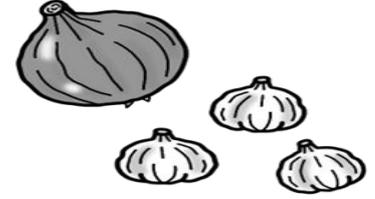
緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

### イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のスプラウトや大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐとされる。

### 硫化アリル



たまねぎやにんにくのおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされるビタミンB1の吸収も助ける。

## ~作ってみませんか~\*なすと鶏肉の香味あえ(給食レシピより)

(材料)		(作り方)	
なす	1本	(タレ)	①なすは、乱切りにし水につけてアクを抜く。
鶏もも肉	1枚	・しょうが	小さじ1/2
塩	小さじ1/2	・にんにく	小さじ1/2
		・砂糖	大さじ1
料理酒	大さじ1	・薄口醤油	大さじ1
片栗粉	適量	・酢	大さじ1
揚げ油	適量	・ごま油	小さじ1
			②鶏肉は、一口大に切り下味をつける。
			③なすは、水気を取り素揚げする。
			④鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
			④調味料をあわせ煮立たせてタレを作る。
			⑤揚げた鶏肉となすを④にからめる。

