食育だより 5月

中津川市・東白川村
食と文化の館

生活リズムをととのえよう！

新学期が始まって１ヵ月。新しい環境に慣れてきましたか？4月の緊張がすこしゆるんだ5月は、からだやこころに疲れが出やすい時期です。疲れをためず、１日元気に活動するためには、生活のリズムを整えることが大切です。

生活リズムを整える4つのポイント！

1．はやね・はやおき

夜更かしや朝ねぼうなどは、日中の体調不良につながります。はやね・はやおきは生活リズムを自然と整えます。

2．朝の光をあびる

朝の光をあびると、私たちの体に備わっている体内時計が整い、すっきりと目覚められます。

3．規則正しい食事

１日３回の食事を決まった時間にきちんと食べることで、１日のリズムがつくりやすくなります。

4．日中はよく動く

日中はなるべく外に出て、活発的にすごすと、夜によく眠ることができます。

✎生活のリズムを整えるためにも朝ごはんをきちんと食べよう！

こんなパターンの人はいませんか？ひと工夫を加えて、朝ごはんをレベルアップさせよう！

朝ごはんを食べていない

まずは、ヨーグルトや果物などを何か食べることからはじめましょう。

朝は主食（パン・ごはん）だけ・・・

野菜サラダや実だくさんの汁、ヨーグルトなどを一緒に食べましょう。

朝は野菜を食べていない

野菜たっぷりのみそ汁にしておかずも一緒に食べましょう。バランスが良くなります。

今月の県内産農産物　きゅうり　こまつな　にんじん　アスパラガス

健康になろう！けんこうづくりコーナー

たけのこ

春にとれるたけのこは、竹の若いくきの部分です。漢字では「筍」で竹かんむりに「旬」と書きます。「旬」には10日間という意味があり、成長が早く10日のうちに大きくなってしまうことから「筍」の字ができたと言われています。

たけのこには食物繊維が豊富で、腸内環境を整えることに役立ちます。

免疫細胞の 7割が腸内に存在しており、腸内環境をよくすることは、風邪や病気から体を守る免疫力をアップさせることにもつながります。

作ってみましょう♪

たけのこごはん

＜材料＞　4人分

	精白米	２合
	鶏ももこま切り	50g
	たけのこ水煮	80g
	にんじん	30g
	干し椎茸	3g
	こんにゃく	30g
	サラダ油	小さじ1
A	薄口しょうゆ	大さじ2
A	酒	大さじ 1.5
A	みりん	小さじ1
A	砂糖	小さじ2
A	和風だし	小さじ1

＜作り方＞

① たけのこ、こんにゃくはさっと下茹でし、臭みをとっておく。

② たけのこ、にんじん、こんにゃくは小さめの短冊、干し椎茸は戻して薄切りにする。

③ サラダ油で鶏肉を炒め、にんじん、干し椎茸、こんにゃく、たけのこ、Ａの調味料を入れて煮る。煮汁と具は分けておく。

④ よく洗って30分ほど給水させた米の上に、③の煮汁を入れ、水を炊飯器の２合のめもりまで入れる。

⑤ 具をのせて炊き込む。

減塩ポイント！

★味付けした具を入れることで減塩になります。