

# 食育だより 5月

中津川市・東白川村  
食と文化の館

## けんこう からだ 健康な体をつくろう！

### えいよう よ しよくじ 栄養バランスの良い食事

しゆしよく しゆさい ぶくさい しるもの やさい た  
主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、野菜もしっかり食べましょう。

まいにち しよくじ つ かさ けんこう からだ  
毎日の食事の積み重ねにより、健康な体がつくれます。



### てきど うんどう 適度な運動

そと げんき からだ  
外で元気に体を動かしましょう。

ひるま からだ うご よる ねむ  
昼間に体を動かすと、夜にぐっすりと眠ることができます。

### はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

はやね はやお  
早寝・早起きをしましょう。

よ すいみん がとれると、つぎ ひ あさ めざめ あさ  
良い睡眠がとれると、次の日の朝すっきりと目覚め、朝ごはんがおいしく食べられます。

あたらし かんきょう つか たいちよう しき  
新しい環境に疲れがでて、体調をくずしやすい時期です。この3つのバランスを  
ととの ぎそくただ せいかつ おく こころ  
整え、規則正しい生活を送ることができるよう、心がけましょう。

## スポーツをするために・・・

### たんすいかぶつ 炭水化物



からだ うご  
体を動かすためのエネルギーになります。

### たんぱく質



きんにく ほね けつえき からだ  
筋肉や骨、血液など、体をつくるもとになります。

### しじつ 脂質



しょうりょう からだ うご  
少量で体を動かすための効率的なエネルギーになります。

### ビタミン・ミネラル



たんすいかぶつ しつ  
炭水化物やたんぱく質のはたらきを助けます。汗によって流れてしまうため、まいしよくほきゅう  
毎食補給しましょう。

### すいぶん 水分



あせ すいぶん うしな  
汗によって水分が失われると熱中症になります。こまめな水分補給を心がけましょう。

スポーツによって失われる栄養素や水分をしっかりと補給しましょう！



# あさ 朝ごはんの効果をこうか

のう はたら かつぱつ  
脳の働きを活発にする



たいおん あ  
体温を上げる



はいべん  
排便をうながす



あさ 朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になったり、胃に食べ物を送りこまれると腸が動き始めて、朝の排便（うんち）をうながしたりします。

## けんぱちくんコーナー

### しん 新たまねぎ

年に2回ある収穫のうち、初夏のものを春に早採りしたものを「新たまねぎ」とよびます。新たまねぎはすぐに出荷するため、皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいという特徴があります。

辛みが少なく、甘みが多いのでサラダに入れて生で食べたり、焼いたりしてもおいしく食べることができます◎



### 作ってみましょう♪

### 新たまねぎのかきあげ

〈材料〉 4人分

新たまねぎ	80g
ごぼう	60g
さつまいも	100g
水煮大豆	40g
米粉	大さじ1と1/2
薄力粉	大さじ3と1/2
塩	少々
☆溶き卵	大さじ2+冷水
	100ml
揚げ油	適量

〈作り方〉

- ① 新たまねぎは縦半分に切ってから薄切りに、ごぼうはさがきに、さつまいもは千切りにする。水煮大豆は水気をきっておく。
- ② ポウルに米粉、薄力粉、塩を入れ、☆を少しずつ加えてその都度混ぜる。
- ③ ②に①を加え、全体にまぶす。
- ④ フライパンに深さ2～3cm くらいの油を入れて170℃に熱する。  
③をおたまで1/4量ずつすくい、落とし入れる。上下を返しながら両面がきつね色になるまで揚げる。

減塩啓発キャラクター  
「良塩くん」「うすあ人」



#### 減塩ポイント

新たまねぎは、加熱すると甘みが出るため、調味料ひかえめでもおいしく食べることができます。

### こんげつ けんないさんひん 今月の県内産品

こめ こめこ ぎゅうにゅう

米・米粉・牛乳・きゅうり・ごまつな・だいこん・にんじん・ほうれんそう など