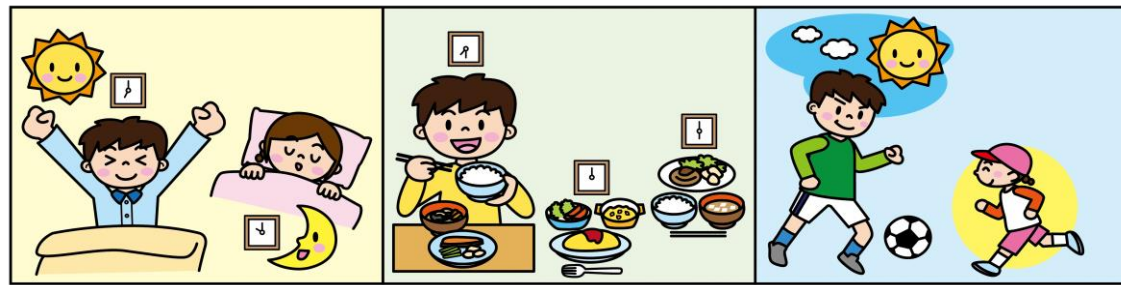


ペロリ! 第2号

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

新年度が始まり、新しい環境にもすっかり慣れたと思います。遠足が終わり、来月の運動会にむけて練習が毎日のようにあるので、疲れがたまり体調を崩しやすくなります。

学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を自覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。
- ◆ 朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。
- ◆ 普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。

疲労回復に役立つ栄養素

<p>ビタミンB₁</p> <p>体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。</p>	<p>アリシン(硫化アリル)</p> <p>糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。</p>
--	--



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富なおうえ、価格も安いという特長があります。

旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と食べ物の一例をご紹介します。

<p>春</p> <p>春が旬の野菜は、苦味(にがみ)があるものが多いです。</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、アサリ、いちご、菜の花、セロリ、清見</p>	<p>夏</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>もも、とうもろこし、すいか、えだまめ、枝豆、アジ、なす、トマト、きゅうり</p>
<p>冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p> <p>れんこん、りんご、だいこん、大根、ほうれん草、ねぎ、みかん、ゆず、ブリ、はくさい</p>	<p>秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類(こんさいるい)が多いです。</p> <p>にんじん、さつまいも、栗、きのこ、ごぼう、サンマ、かき、柿、ぶどう、さといも</p>

旬にまつわる言葉

- 走り** ...旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** ...最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** ...旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみながら大切にいただきます。

