

## 疲労回復

## 効果的な食べ方

運動会の練習をしているみんなの体は、毎日ストレスを受けています。栄養摂取や睡眠がじゅうぶんであればその日の疲れを翌日に持ち越すことはないので、不十分と持ちこすこととなります。この少しずつの疲労の蓄積がコンディションを崩すこととなるのです。十分な栄養と休養でその日のうちに疲労をとりのぞきましょう。

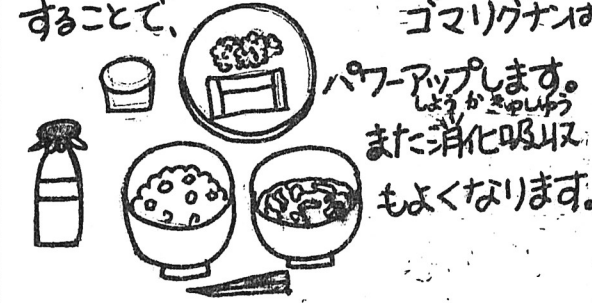


## 食事は次のことを気をつけよう

- 1 疲労しにくい体を作るには必要な栄養素をきちんととること。(朝食はきちんと食べる)
- 2 疲労回復に効果のある栄養素はビタミンBとCです。
- 3 糖分をとり過ぎないこと(菓子やジュースなどのとり過ぎは、ビタミンを消費してしまう)
- 4 疲れているときは消化吸収力がおとろえているので消化のよいものを。(煮込み料理など)

**10月** まめまめごはん・さんまの素・イルまし  
ブロッコリーのゴマあえ・むらもじる・ゼリー

ゴマには油生酸素を消す、抗酸化栄養素、リグナンが含まれており、煎つすることで、ゴマリグナンはパワーアップします。また消化吸収もよくなります。



**11月** レーズパン・ポテトバーグ  
キャベツとヨーグルト・フルーツ・ヨーグルト

ヨーグルトに含まれているビフィズス菌は、体内に貯めておくことができず、しかも欠乏しがちなビタミンB1を作ります。トマトソースをかけましょう。



**12月** ひじきすし・とうふとおおたけすましる  
さつまいものオレンジに・ぎゅうにゅう

わたしはだれてしょうか  
1 縄文時代から食べられていまに。  
2 「葉〇〇〇」は葉を「長〇〇〇」は茎を干したものです。  
3 カルシウム・鉄・食物せんいが非常に多いです。



**13月** れいめん・こえびのてんぷら  
えだまめ・れいめん・ぎょうざ

ピーチ(もも)の原産地は中国です。この名前がついたのは、実が赤いので「桃(もも)の実(み)が赤い」という説と、「実(み)が赤い」という説と、実が赤いところから「百(もも)で数が多い」とも言われている。



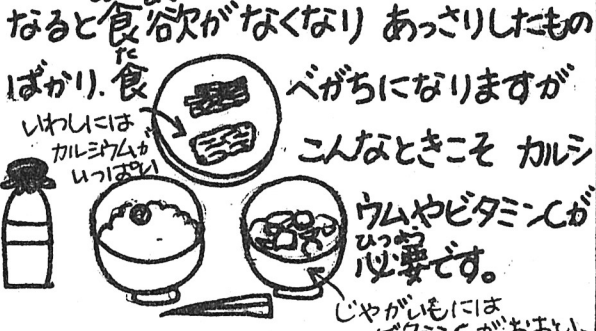
**14月** うずまきパン・とりささみのピザやき  
はちみつマカリン グループ・フルーツ

はちみつの糖分は果糖とブドウ糖です。ブドウ糖は消化の過程でブドウ糖などに分解されてから吸収されますが、そのまま吸収されるので、疲れとエネルギー源としてすばやく交わります。



**17月** ごはん・いわしのとんカレー  
うめぼし・ごぼうしん・ゆかりがな

暑さでストレスがたまり、胃や腸の働きが低下します。胃酸の分泌が少なくなると食欲がなくなり、あっさりしたものがべがちになります。こまめにビタミンCが豊富な野菜を食べてください。



**18月** パタロール・さけの(ほうれんそう)マニッシュ・マヨネーズとコンソメ・じゃがものミルク・オレンジ・ぎゅうにゅう

わたしはだれてしょうか  
1 ドイツでは、たいいんたくさん食べます。  
2 丸いお花を咲かしたたんじやくや細長いお花のメーグーンという種類があります。  
3 ナス科の植物です。

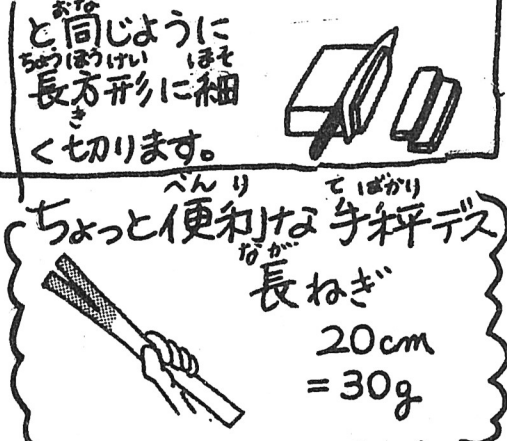


## 米料理を作る時の言葉集

洗う。材料を洗うときには、台所用合成洗剤は使いません。たっぷりの水をためた中や蛇口から水を流しっぱなしに下に流します。ほうれん草や小松菜などは根元に泥がついていることがあるので、特に丁寧に洗います。泥がついているじゃが芋や里芋などは水洗いして表面をこすって泥を落とします。穀類の貝は水の中で穀どうしこすり合わせ表面のぬめりをとります。

## 切り方の言葉

短冊切り  
七タさんの「にんざく」  
同じように長方形に細く切ります。  
ちよっと便利かな手研デス  
長ねぎ  
20cm = 30g



# 献立表

## 魚の三由にはふしぎな力があるよ

昔にくらべると家庭でも肉を食べる回数がふえ魚を食べる回数がへってきています。肉も魚も同じくらい質ですが、魚には肉にはないすごい力があります。

そのすごい力のひみつは、魚の油分には2つのふしぎな力があると言われているのです。



さてそれはどんな力でしょう ( )の中にあてはまる言葉を下からえらんでください。

- ① 魚の油は血液を( )し血管を広げる働きがある  
また血液中のいらぬ( )をとりぬいてくれる。  
だから、魚を食べると、血管がつまる病気にかかりにくくなる。
- ② 魚の油は( )力をよくなるので、魚を食べると、勉強したことをやすれにくくなる。

㊦ 記おく ㊧ コレステロール ㊨ かたまりにくく

19 ごはん・マーボなす  
水 パサナス・えだまめ・ぎゅうにゅう

### わたしまだれでしょう

1. インド生まれの野菜で寒さに弱いです。  
2. 日本へは1000年以上も前に伝わりました。  
3. 水分は見た目にはわかりませんが94%もあります。

25 ごはん・とんかつ・ポテサラダ  
火 だいにんのかそしる・みかん・ぎゅうにゅう

スポーツをしたあとは糖質が不足がちです。糖質を燃やさせるビタミンB1を十分にとって効率よくエネルギーにかえることが大切です。豚肉(もも肉)を100g食べれば1日に必要なビタミンB1がとれます。

28 ごくとうパン・ナリコーンカーン  
金 ツナサラダ・アニン・ぎゅうにゅう

アニン豆腐は杏仁豆腐と書きます。杏仁はアンの実の核中にある肉でこれをこすりつぶして、寒天液で固めたものです。きゅうしやくでは杏仁の代わりに牛乳を使っています。

20 ひやしうどん・だいすい  
木 ミニトマト・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

トマトには毛細血管を強くするビタミンPや胃液の分泌を促して食欲を増したり、鉄分の吸収を高めるクエン酸が含まれています。

26 わかめ・きりぼし  
水 ごはん・だいにんのかそしる・かぼちやにつけ・プロヨーのぎゅうにゅう

わかめには、海水の中に含まれているミネラルの成分のうち特定のものを選んでとりにむという性質があるため、とくに鉄・ヨウ素・マンガン・亜鉛・カルシウム・カリウムなどがおまに含まれています。

21 てまきずし  
金 わかめのすましる・みかん・ぎゅうにゅう

ミネラルは私たちに、ほんの少しづつですがなくてはならない栄養素です。わかめはそれらをバランスのよい形でもっています。しかも消化吸収がとてむいいのです。

27 ごはん・はっぼうさい  
木 えだまめ・ミニトマト・ぎゅうにゅう

わたしまだれでしょうか  
1. 火をとおしても、生でも食べることができます。  
2. じゃがいもなどと同じなす科の植物です。  
3. 日本で食べられるようになったのは100年くらい前からです。

抗酸化ビタミントリオ(A・C・E)を含むかぼちやで元気を回復!

紫外線にあたることや暑さから汗をかくことにより、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素が体内で増えます。そんなとき活性酸素を消す働きをもつ抗酸化栄養素であるビタミンA(カロチン)、C、Eをしっかり含んだかぼちやを大いに食べて、元気をとりもどしましょう。

かぼちやに含まれるビタミン類の中でも特にビタミンEは、ほかの野菜や青い背の魚よりも多く含まれています。ビタミンEは血液の循環をよくし強い日ざしや紫外線で傷ついたら肌や髪の毛に栄養を送る働きもあります。かぼちやを食べると体の外も内もキレイになりましょう。