



# 食事よりも春

## 疲れをとる食事のススメ

### 子どもが元気になる食事

#### 朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。



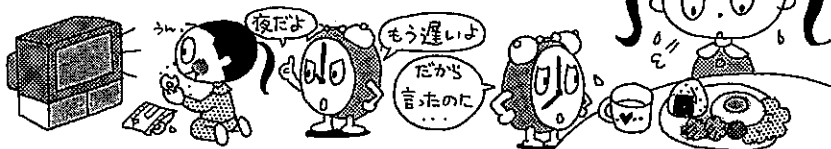
#### いろいろな食品を食べましょう！

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉・魚の主菜と海藻の副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。



#### 夕食は早めに。夜食はひかえましょう！

遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。



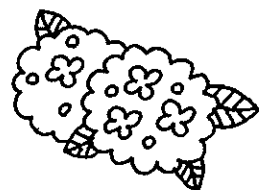
食べられないよ

#### 家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけではなく、「心のエネルギー」も摂りこむことができます。



小川雄二「Q&A 食べもの・食べ方と「疲れ」の関係」「なぜ疲れているの？子どもたち」食べもの文化編集部編(労ばえ社)参考



## 旬を伝えよう！ 三二食材図鑑

### はら

香りが強く、古代は薬草として使われていました。買う時は、緑が濃く葉が肉厚で幅が広いもの、葉がまっすぐに勢よく伸びたものを選びましょう。おひたし、炒めもの、スープに。

### いわし(鱈)

塩焼き、フライ、煮もの、つみれなどどんな食べ方でも楽しめます。DHAやEPAが特に豊富で、生活習慣病を予防し頭の働きをよくします。身に比べて頭が小さく見え、腹太りしたものが美味です。



### 春きゃべつ

みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいものを選ぶコツ。

