

9月

# 給食だより



吉川市イメージキャラクター

なまりん

令和3年9月

吉川市学校給食センター

秋に向かって朝夕は少し涼しくなっていますが、日中との気温の差が激しく、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起・朝ごはんを心がけ、生活のリズムを整えて、毎日元気に学校生活を送りましょう。

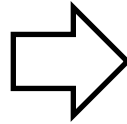
## 運動と食事

コロナ禍という事もあり、なかなか思うように運動が出来ていないかもしれませんが、こんな時こそ『運動と食事』について学んでみましょう。

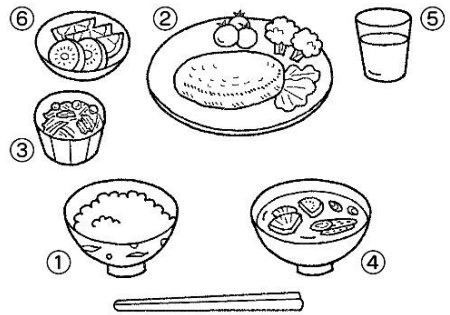


### 運動能力アップのかぎは食事

体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、力が発揮できる体をつくり、運動能力アップを目指しましょう。



### 大切なのは 栄養バランス



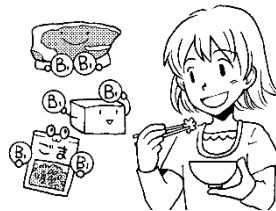
- |          |      |
|----------|------|
| ① 主食     | ② 主菜 |
| ③ 副菜     | ④ 汁物 |
| ⑤ 牛乳・乳製品 | ⑥ 果物 |

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

### 運動と食事Q&A

Q 運動による疲労を早く回復させる

食事にはありますか



A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB<sub>1</sub>が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」です。

健康な目をまもるために、目にやさしい生活について考えてみましょう。

姿勢に気を付け、明るさにも注意し、目が疲れたら遠くの景色を眺めるなど目を休めましょう。

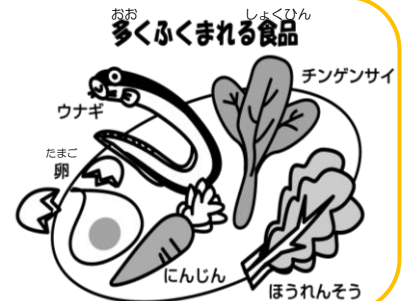
疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるなど、食事からのケアも忘れずに！

### 目の健康に欠かせないビタミンA

目と粘膜に関係の深い栄養素です。薄暗いところで目がなれるときや、

目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きくかかわっています。

不足すると・・・



## 給食レシピ紹介

### うらがみ 浦上そぼろ

★浦上そぼろは長崎県の郷土料理です。もともとは、ポルトガルの宣教師から伝わった料理のひとつで、後に家庭料理として広まったと言われています。家庭によって材料や見た目、味付けまで様々です。元祖きんぴらごぼうと言われることもあるようです。

浦上そぼろは「そぼろ」と言ってもひき肉を使うわけではなく、その由来は『ソブラード』という言葉で、ポルトガル語で余り物という意味があるそうです。これがなまって「そぼろ」の呼び方が定着し、伝えられてきたと言われています。

#### ★材料 (4人分)

ごぼう	60 g (1/3 本)	調味料	しょうゆ	大さじ 1/2
にんじん	40 g (1/3 本)		砂糖	小さじ 1
もやし	40 g		みりん	小さじ 1/3
いんげん	20 g (3 本)		和風だし	小さじ 1/3
豚肉 (細切り)	60 g			
つきこんにゃく	50 g (1/3 袋)		油	小さじ 1
さつま揚げ	40 g (1 枚)			

家庭料理のひとつなので、お好みに調味料や材料をアレンジしてみてください。



#### ★作り方

- ①つきこんにゃくは下茹でしておく。
- ②ごぼうとにんじんは少し太めの干切りに、いんげんは2cmぐらいの長さに切っておく。  
さつま揚げは短冊切り (他の材料と形をそろえるように) にしておく。
- ③フライパンに油をしき、火にかけ豚肉を炒め、ごぼう・にんじんを加え炒める。
- ④さらに①のつきこんにゃく、もやし、さつま揚げを加えて炒め、調味料といんげんを加えて炒めながら味を含ませる。
- ⑤火からおろし、お皿に盛り付け完成！