# 食育便り 9月号

岩国市岩国学校給食センター 栄養教諭 梶房



9月 給食・食育日標

◎食生活の見直しをしよう ◎朝食を見直してみよう

~2学期を楽しくスタートさせるために~

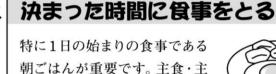
# 夏の疲れが出ていませんか?

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み 明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身と もに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲 れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



### 早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起き ましょう。朝の光を浴び ることで、セロトニンという 脳内物質が分泌されて、脳 と体を目覚めさせ、心の バランスを整えます。



菜・副菜がそろった朝ごはんを 毎日食べることで、勉強や運動 への集中力が高まり、しっかり 力を発揮することができますよ。



## ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必 要な栄養素です。意識して食事に取り入れましょう。 また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」 にも疲労回復効果があります。



のの豆類

ビタミンBrを多く含む食品

にんにく、にら、 ねぎに含まれる





「アリシン」と 一緒にとると、 効果がアップ!





疲れたからと言って、甘いものばかり食べるとカロリー オーバーにつながります。また、おやつの食べ過ぎは3回 の食事にも影響します。おやつの目安は200キロカロリー です。食習慣が乱れない程度に楽しく食べてください。

### 《学校の給食の様子》

どの学校も1学期の間で、準備・後片付けがスムーズにできる ようになってきました。2学期は、すぐに体育祭などのイベント があります。夏休みが明けてもこの感覚を忘れず、スムーズな 準備・後片付けを心がけてほしいです。



## ~防災意識を高めよう~

890689068906890

# 備蓄食の見宜し名!

大規模災害や新型感染症発生などの緊急 時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も 多いと思います。賞味期限切れや足りない 物がないか、一年に一度は確認し、交換・ 補充するようにしましょう。

# 最低限、備えておきたい物 (1人1日3 ℓ程度)





### おすすめ給食レシピ

# 給食人気メニュー! 『じゃーじゃーめん』

~材料(4人分)~

●うどん・・・・320g

●豚ミンチ・・・・160g

●玉ねぎ・・・・・200g (約1玉) ●にんじん・・・・80g(約1/2本)

●葉ねぎ・・・・・24g(約4本)

●おろしにんにく・・小さじ1/2強 ●おろししょうが・・小さじ1/2強

●油・・・・・・小さじ1/2

●三温糖・・・・・大さじ1/2

●濃口しょうゆ・・・大さじ1

●赤みそ・・・・・大さじ2と1/2

●ケチャップ・・・・小さじ1

●塩・・・・・・小さじ1/2

●トウバンジャン・・お好みの量

9月11日の給食で出ます!

- ① うどんは茹でて、水気を切っておく。
- ② にんじん・玉ねぎはみじん切り、葉ね ぎは小口切りにする。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせておく。
- 4 熱したフライパンに油・にんにく・ しょうがを入れ、豚ミンチを入れて炒め
- ⑤ ④に火が通ったら、にんじん・玉ねぎ の順に入れ、野菜に火が通るまで炒める。
- ⑥ ⑤に③を入れて味を整えたら、葉ねぎ を入れてさっと炒める。
- ⑦ ⑥と①を混ぜ合わせる。

