

もぐもぐ だより

～給食・食育だより～ 9月号

令和5年9月7日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養士 有賀理美

食事で疲労回復!

9月に入りましたが、まだまだ厳しい残暑が続いています。夏休み中の生活や食生活によっては、『学校が始まってなんだか体が重い…。』『疲れが取れない…。』という人もいるのではないのでしょうか? そんな時は疲労回復を意識した食事がオススメです! 人は食べたものからエネルギーを補給したり、傷ついた体を治したりしていますが、食べ方や食べるものを工夫すると、疲労回復効果をより上げることができます。食事や生活リズムを整えて、毎日の生活を充実させていきましょう!

【疲れをとる食事・4つのポイント!】

①夕ごはんに注目!

夕ごはんの役割は、疲労を回復することと体を作ること! 様々な栄養素を摂ることも大切ですが、疲労回復の視点で考えると、消化に負担がかからないことが大切! なるべく早い時間に食べる(できれば寝る3時間前まで)、揚げ物や脂っこいものは避け、消化の良いものを食べると負担がかかりません! 遅い時間になってしまいそうな時は、早い時間におにぎりなど主食だけでも食べておき、あとでおかずを食べるなど、2回に分けるのも効果的! ②～④の栄養や食材を取り入れて、疲労回復できる夕ごはんを目指しましょう!

②エネルギー補給! = 炭水化物 + ビタミンB1

エネルギーの源になる炭水化物だけでなく、炭水化物がエネルギーになるのを助けるビタミンB1と一緒に摂ることがポイント!

【炭水化物】
ごはん・パン・麺・芋類など

食品のイラスト

【ビタミンB1】
豚肉・うなぎ・大豆・大豆製品など

食品のイラスト

③酸っぱい食材! = クエン酸

酸っぱいものに疲労回復効果があるのはよく聞きますが、その正体はクエン酸! 酸味は本能的に苦手と感じる味なので、果物を取り入れる、はちみつレモンのように組み合わせて摂るなどから慣れていくのがオススメです!

レモンやみかんなどの柑橘類・キウイフルーツ・酢・梅干しなど

食品のイラスト

④秋の食材!

季節の食べ物にはその季節にあった働きが!

【秋の食材の効果】

- ・夏の疲労を回復・免疫力アップ
- ・冬に備える体作り

【秋のオススメ食材!】
鯖・秋刀魚・ナス・柿・さつまいも・きのこなど

食品のイラスト

夏休みの給食室!

調理さんのイラスト

給食のない夏休み中、給食室では調理に使っている機械の交換や清掃が行われました! 新しくなった機械を使って、9月から美味しい給食を作っていくので楽しみにしてください!

↓肉やパンを焼くオープン

新品に入れ替わった機械



回転釜(4台) / しばらくの間は野菜クズを炒めて油膜を作ります!



↑食器や食缶を高温で乾燥・消毒する殺菌庫 見かけた人は「給食室の壁がなくなっている!」と驚いたかもしれませんが(右の写真)、殺菌庫の入替えに伴うものでした!

野菜の日レシピ 冬瓜と生揚げのそぼろ煮

材料 2, 3人分(作りやすい量)

小冬瓜	1/2個(120g)
豚ひき肉	75g
たまねぎ	1個(スライス)
にんじん	1/2本(いちょう切り・厚め)
しいたけ	2~3枚(スライス)
生揚げ	1~2枚(色紙切り・厚さ1cm)

油	適量	★しょうゆ	大さじ2
出し汁	具が浸る程度	★砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ1	★みりん	小さじ1
片栗粉	大さじ1		

作り方

- ① 冬瓜は半分に切り、スプーンで種とワタを取る。ピーラーで皮をむき、2cm位の角切りにする。皮をむくときは、淡い緑色の部分が残るくらいでよい。
- ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を入れてほぐしながらよく炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら酒を加え、たまねぎ・にんじん・しいたけを炒める。
- ④ サッと炒めたら冬瓜・生揚げを入れて浸るくらいの出し汁を加え煮る。
- ⑤ 冬瓜の表面が透き通り始めたら★を加え、冬瓜に火が通るまで落とし蓋をして煮る。
- ⑥ 仕上げに片栗粉でとろみをつける。



冬瓜のイラスト

お知らせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています! お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。