

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

9月号

食事で疲労回復！

令和7年9月8日
足立区立栗島中学校
校長 小山 節
栄養士 丹野公美子

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です。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です。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



【ビタミンB1】
豚肉・うなぎ・大豆・大豆製品など



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



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！

④秋の食材を食べる！

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



夏～秋におすすめの食材！

茄子



【新鮮なナスの選び方】

- ・皮の色が濃い
- ・ヘタがしっかりしている
- ・ハリとツヤがある
- ・トゲが鋭い
- ・傷や変色がない

ナスは成分の90%以上が水分なので、残暑厳しい時期には食べる水分補給にもなります。夏野菜の印象が強いですが、秋も美味しい野菜です。秋ナスは皮がやわらかく、実が締まっています。美味しいです。紫色の皮に含まれるナスニンという色素はポリフェノールの一種で、細胞の老化を防ぐ効果があると言われています。



ナスの簡単副菜！ナスのツナ和え



材 料

ナス 3～4本
ツナ 1缶
めんつゆ 大さじ1
白ごま 適量

作り方

- ① ナスは洗ってヘタを取り、加熱する。
【加熱方法】
1. 素揚げ 2. グリルで焼く
3. 耐熱ポリ袋に入れてレンジでチン
- ② ポリ袋に入れて氷水に浸し、冷やす。
- ③ 冷えたら1本を3～4つに縦に裂く。
- ④ 油を切ったツナ・めんつゆ・白ごまと合わせる。

※ごま油やすりおろしたしょうがを入れると風味が増します。
※お好みで刻んだシソや茗荷を入れても美味しいです。

夏休みの給食室！

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、今後もおいしい給食を作っていくので楽しみにしてください。

新品に入れ替わった機械

↓炊飯器（6台）



1つの炊飯器で最大7kg炊くことができます！↑

問題

毎日の給食で何kgの
お米を炊いているでしょうか？

①21kg ②27kg ③33kg

お米を研ぐ作業は調理員さんが手作業で行っています！



給食日記はこちら↓



おしらせ

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。