



# ランチタイム5月号



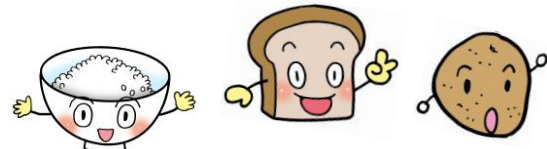
R 4.May 白山市立北辰中学校

「目に青葉、山ホトトギス初鯉」さわやかな季節を迎えました。新年度がはじまってから1ヶ月がたち、疲れもたまってきている時期です。ゴールデンウィークは『早寝・早起き・朝ごはん』に気をつけ、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。

今年度の給食よりは、毎月、いろいろな『栄養素』についてをテーマにした内容でお届けします。

今月は

## 「炭水化物」について



### 脳の栄養のタイムリミットは

### 12時間!?

炭水化物は米やパン、いもなどに多く含まれ、おもに体の中に入ってエネルギーにかわります。車でいうとガソリンと同じ働きをします。ガソリンがないと車が動かないように、炭水化物がないとわたしたちも元気に活動できません。

わたしたちが食べ物から摂取した炭水化物は体の中でブドウ糖に分解され、このブドウ糖が全身のエネルギー源となります。主食抜きダイエットや、必要以上の食べ過ぎは、やせや肥満の原因ともなります。必要量をとって毎日健康に過ごしましょう。

脳のエネルギー源になるのは、ブドウ糖だけです。

ブドウ糖は体の中に蓄えられる量が決まっております。12時間程度しか蓄えられません。脳は寝ている間にもエネルギーを使っています。だから夕食でとった栄養が朝には不足してしまうのです。

脳が栄養不足になると、勉強や運動に集中できなくなり、うまく働きません。そのためにも朝食をしっかりと食べましょう!!



## Cooking ~新じゃがのそぼろ煮~

◎旬の新じゃがいもを使ったレシピです。



## 5月の給食よい



### ◇20日…旅する給食「インド」

インドは、中国に続いて世界で2番目に人口の多い国です。

インド料理の特徴は、いろいろな香辛料とハーブを使うことです。また、宗教上の理由から肉類を食べない人も多いので、いろいろな豆を使った料理があります。

給食には、インド風の香辛料を使ったカレーや、インドでよく食べられている漬物・デザートが登場します。お楽しみに!



### ◇23日…物語の中のレシピ

#### 『3年7組食物調理科』

高校卒業と同時に調理師免許が取れる食物調理科の生徒が、和洋中・スイーツと舌がとろける絶品料理を目指して実習を重ねます。成功するときもあればときには失敗することもある。

努力と工夫と友情をいっぱい感じる青春小説です。

給食には、食物調理科の生徒が実習した日本料理の献立が登場します。お楽しみに♪



### 材料(4人分)

- ・合挽肉……………100g
- ・しょうが……………1 かけ
- ・油……………適量
- ・しょうゆ……………小1
- ・酒……………小1
- ・三温糖……………小1
- ・みりん……………小1/2
- ・じゃがいも……………大2個
- ・玉ねぎ……………中1個
- ・人参……………中 1/2 本
- ・突こんにやく……………120g
- ・いんげん……………8 本程度
- ・三温糖……………小1
- ・しょうゆ……………大4と 1/2
- ・みりん……………大1/2
- ・だし……………適量
- ・片栗粉……………小2

### 作り方

- ①しょうがはみじん切り、じゃがいもは大きめ一口大、玉ねぎは短冊切り、人参は小さめ乱切りにする。いんげんは2~3cmに切り、下ゆでしておく。
- ②突こんにやくは軽く下ゆでしアク抜きしておく。
- ③鍋に油を熱し、合挽肉としょうが・調味料Aを入れて炒める。
- ④肉がパラパラになったら、じゃがいも・玉ねぎ・人参を加え、ひたひたのだし加えひと煮立ちしたら、調味料Bを入れて煮込む。
- ⑤煮たってきたら、アクをとりじゃがいもがやわらかくなるまで中火で煮る。
- ⑥仕上げにいんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。