

給食だより

10月号 珠洲市立緑丘中学校

朝晩すっかり涼しくなり、過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋ですね。健康な生活を送るためには、栄養・運動・休養のどれかひとつでも欠けてはいけません。それぞれのバランスに気をつけて、快適な毎日を過ごしましょう。

今月の給食目標



運動と食事の関係を知ろう



運動能力アップの“カギ”はバランスの良い食事

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれらを作るのが、食べ物に含まれている栄養素になります。朝食をぬいたり、偏った内容の食事をしていたりすると、どんなに練習をしてもなかなか成果が出ない上に、スタミナ切れを起こしたり、けがをしたりしかねません。スポーツをする人にとって、食事は勝敗を左右するとても重要なものです。



「バランスの良い食事」って？

副菜
野菜料理、くだもの
体の調子を整えるビタミン、ミネラルを多く含むおかず

副菜

主菜

魚・肉・卵・豆・海藻料理
体をつくるたんぱく質を多く使ったおかず



主食
ごはん・パン・めん
エネルギーのもとになる炭水化物を多く含むもの

主食

汁物

汁物
ミネラル、ビタミンの供給源、水分補給の役割

上のように主食、主菜、副菜、汁物をそろえよう。さらに牛乳、くだものがあると理想的！

給食レシピ

朝ごはんにもおすすめ！ ◆ 小松菜のナムル ◆ (4人分)

- 材料)
- 小松菜 4束
 - もやし 1/2袋
 - にんじん 1/3本
 - 卵 1個
 - しらす干し 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - さとう 小さじ1/3
 - ごま 小さじ1

- 作り方)
- ①小松菜は2.5cm幅、にんじんはせん切りにする。
 - ②卵は錦糸卵を作って冷ましておく。
 - ③小松菜、にんじん、もやしを茹でて水冷し、水気をきる。
 - ④野菜、卵、しらす干しと調味料を混ぜ合わせる。
 - ⑤ごま、ごま油を加えて仕上げる。

※調味料はしらす干しの塩分に合わせて調節してください。

- ごま油 小さじ1

小松菜としらす干しで成長期に大切な鉄分とカルシウムを補給しましょう。ごま油の香りが◎で、朝食欲がない人には、特にオススメ

