



いただきます 8・9月号



R4.Aug.&Sep. 白山市立鳥越中学校

長かった夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みの間、朝寝坊をして朝食を食べなかったり、テレビやゲームをして夜更かしをしたりなど、不規則な生活をしていませんか？

今からの時期は、夏の疲れが出てくる時期です。運動会に向けて練習が始まります。正しい生活リズムを取り戻し、充実した2学期になるよう、毎日元気に過ごしましょう。

今月は「ビタミンB1」について

ビタミン B₁はエネルギーや糖質の代謝の働きを助ける栄養素です。

ビタミン B₁は水溶性なので、たくさん汗をかくと、汗と一緒に流れでてしまいがちです。不足すると、代謝が悪くなり、体がだるくなったり(夏バテ)、眠くなったりするので注意が必要です。

運動量が多い人や、疲れやすい人は積極的にビタミン B₁の多い食品をとるようにしましょう。

《ビタミン B1 を多く含む食品》

※中学生の1日の必要量 男:1.4mg女:1.2mg



豚肉
ヒレ肉 2枚
(100g)
1.0mg



うなぎ
蒲焼き
(100g)
0.8mg



大豆
10g
(1人分)
0.1mg



玄米
茶碗 1杯
0.3mg

これって夏バテ!?



こんな症状ありませんか？

- ・体がだるい
 - ・頭痛
 - ・めまい
- 一つでも当てはまると要注意!

食欲がない

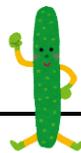
胃腸の働きが悪くなる

ジュースやアイス、クリームなど冷たい物ばかり食べる

食欲がないからと食事を抜いていると、自分からこのような悪循環に入っていくようなものですよ!

Cooking ~きゅうりのピリ辛~

夏の給食の大人気メニューです!



【作りやすい分量】

きゅうり 3~4本

【漬け込み液】

おろしにんにく 少々
おろししょうが 少々
さとう 小さじ1
酢 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
塩 小さじ 1/2
トウバンジャン 少々
ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりはヘタをとり、1cm位の厚さに輪切りにする。
 - ② にんにく、しょうがはみじん切りにし、漬け込み液をよく混ぜ合わせレンジで加熱する。
 - ③ ジップロックに漬け込み液ときゅうりを入れ、よくもみこむ。
 - ④ 冷蔵庫に入れ、2~3時間ほど置いたら完成!
- ◎辛さはトウバンジャンで調整してください。一味唐辛子でも代用できます。



9月の給食より

◇7日…旅する給食『長野県』

日本の中央部にある長野県は、標高が高い山々に囲まれた自然豊かなところ。

給食では長野県の名物の「山賊焼き」や特産品である野沢菜、きのこ、ぶどうが登場します。

◇22日…お話献立『アーヤと魔女』より

ジブリの映画にもなっているイギリスの小説です。孤児院で暮らしていたアーヤは、ある日魔女の家に引き取られることになり、助手として働き始めます。ですが、なかなか魔法を教えてもらえず仕事ばかりの毎日が嫌になって、黒ネコの力を借りて魔女に立ち向かっていくという物語です。

給食ではアーヤが孤児院にいた時に食べていた大好きなシェパードパイやイギリス料理が登場します。お楽しみに♪