

いただきます!



# いただきます9月号

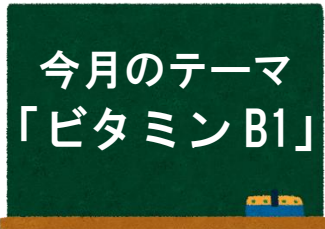
ぐちそうさま!



2019.September 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学期がスタートします! 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。さらに体育祭に向けての練習も始まります。まだまだ暑い日が続くので体を壊さないように規則正しい食生活を心がけましょう!



ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーへ変換する際に必要となるビタミンです。不足すると、疲れが取れないだけでなく、記憶力の低下や情緒不安定、うつ病などを引き起こす可能性があります。

運動量が多く、エネルギー不足になる人や、疲れやすい人は積極的にビタミンB1が多い食品をとるようにしましょう。

## エネルギー補給や疲労回復に!! ~おいしい組み合わせで吸収促進~

### ビタミンB1



うなぎ



玄米



豆類



豚肉



### アリシン



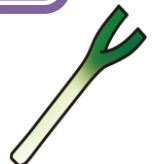
にら



にんにく



玉ねぎ



ねぎ

ビタミンB1は「にら・にんにく・玉ねぎ・ねぎ」に含まれる「アリシン」という成分と一緒にとると、吸収がよくなります。

### ビタミンB1とアリシンで元氣もりもり献立

9/4(水) プルコギ丼【豚肉+にんにく+たまねぎ+にら】

9/20(金) ポークカレー【豚肉+にんにく+玉ねぎ】

9/25(水) 豚肉のスタミナソース【豚肉+ねぎ+にんにく】

他にも料理の組み合わせでビタミンB1とアリシンの組み合わせができていますので、残さないで食べるようにしましょう!



## Cooking

### ~豚肉のスタミナソース~



9/18(水) から、残暑に打ち勝つ一品。甘辛いたれとご飯の相性は抜群です!!

#### 材料(4人分)

豚ロース肉…4枚

酒…大さじ1

塩・こしょう…少々

片栗粉…大さじ2

油…適量

【たれ】

ねぎ…1/5本

しょうが・にんにく…ひとかけ

砂糖…小さじ2

醤油…大さじ2

みりん…大さじ1

ごま油…少々

#### 作り方

① 豚肉に酒・塩・こしょうをふり、下味をつける。

② たれを作る。調味料とねぎ・しょうが・にんにくを加熱しみりんのアルコールを飛ばす。最後にごま油で香りをつける。

③ 豚肉に片栗粉をつけて揚げ、たれをかけて完成!

