



ランチタイム9月号



R7 Sep. 白山市立鶴来中学校

暦の上では秋といえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期なので体調管理に気を付け、元気に2学期をスタートさせましょう



夏の疲れを吹き飛ばそう!!



夏の疲れとは、夏の暑さや屋内の冷房による寒暖差、紫外線などが原因で、体調不良や疲労を感じる事をいいます。



「ビタミンB1」+「アリシン」で疲労回復!!

「ビタミンB1」は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると疲れやすくなります。暑い時期は特に不足しやすいので、積極的に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体に吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



豚肉

玄米・胚芽米

ぬか漬け

うなぎ

豆類



アリシンを多く含む食品



玉ねぎ

ねぎ

にんにく

にら

香辛料や香味野菜、酸味で食欲増進!!

香辛料や香味野菜は、特有の香りやピリツとした辛さは食欲を増進してくれます。また「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲増進や疲労回復の効果が期待できます



こしょう

カレー粉

にんにく

青じそ



とうがらし

しょうが

ねぎ

みょうが



レモン

酢

梅干し



9月の給食より

◇白山めぐみん給食◇

2日「松任梨」

松任地域で生産されています。夏は白山おろしの風が吹き、昼夜の寒暖差も大きく、美味しい梨を作ることができます。



4日「松任きゅうり」

白山市のきゅうりは、5月～7月初旬、8月下旬～12月初旬の年2回に分けて生産されています。夏の太陽の光をいっぱい浴びた美味しいきゅうりが「きゅうりのピリ辛」で登場します。



◇お話給食 26日『流星の絆』◇

洋食店「アリアケ」を営む有明家の三兄妹は、夜中に家を抜け出して流星群を見に出かけます。しかし、家に帰ると予想もしていなかったハプニングが…。

給食では、「アリアケ」自慢のハヤシライスが登場します。



◇世界ユネスコジオパーク給食◇

19日「イングリッシュリビエラジオパーク」(イギリス)

イングリッシュリビエラジオパークには、石器時代の居住地やヨーロッパ最古の人骨の断片などが発見された遺跡があります。イギリスと言えば、魚のフライにフライドポテトをそえた「フィッシュアンドチップス」が有名ですが、給食ではフライドポテトを「チップスサラダ」にしました。

