



給食だより

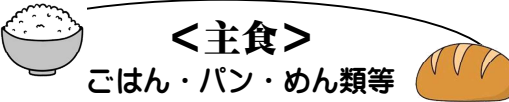


2学期が始まって1週間が経ちましたが、早寝早起き朝ごはんを心がけていますか？まだしばらく残暑が続きそうですが、生活リズムを整えて、楽しく元気に過ごせるようにしましょう。

運動と食事について

この時期は「スポーツの秋」とも言われ、いつもよりも体を動かす機会が多くなると思います。しっかりと運動するためには、毎日の食事が大切であることを知っていますか？ここでは、運動と食事(栄養)の関係について紹介します。

<主食>
ごはん・パン・めん類等




体を動かすためのエネルギー源です。持久力や集中力を維持するために必要です。

<主菜>
肉・魚・卵・大豆・大豆製品等



タンパク質が多く含まれていて筋肉や骨・血液などの材料になります。特に筋肉量の維持や増加には欠かすことができません。


<副菜>
野菜・きのこ・海そう等



激しい運動により失われるビタミンやミネラルなどを補うことができます。また、水分や塩分をとることもできます。



<乳製品>
牛乳・乳製品



カルシウムは丈夫な骨や歯をつくれます。また、心臓や筋肉の動きを助ける役割があります。

<果物>
くだもの



特にかんきつ類に多く含まれるビタミンCは、疲労回復やストレスを軽減します。

運動が上手になりたい人や将来の夢がスポーツ選手という人もいますが、今は成長期をむかえているので、まずは毎日バランスのとれた食事を規則正しくとり、しっかりと体をつくるのが大切です。

なすとかぼちゃのミートグラタン



材料 【4人分】

- ・合いびき肉 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・なす(中) 2個
- ・かぼちゃ 1/8個
- ・おろしにんにく 少々
- ・おろししょうが 少々
- ・サラダ油 適量
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 60g

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②なすは半月切りにして水にさらし、アクをぬいておく。
- ③なべに油を熱し、にんにく、しょうが、ひき肉、①の野菜を炒める。肉に火が通ったら、なすを入れてさっと炒める。
- ④③に調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤かぼちゃは一口大に切り、レンジで2分ぐらい加熱する。
- ⑥耐熱皿(グラタン皿)にかぼちゃとなすを入れ、ミートソースをかけ、最後にチーズをのせる。
- ⑦オーブンで7~8分焼き、焦げ目がついたらできあがり。

時間を短縮するために市販のミートソースを利用してもいいですね。