

9月給食だよ



令和2年度
流山市立八木中学校

いつもより短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。新型コロナウイルスのため、感染予防を心がけた献立になっていましたが、9月からは、少しずつ通常の献立に戻していきます。引き続き、こまめな手洗い、マスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体を作ること大切です。

夏休み明けの今…起きるのが遅くなり、朝食を食べずに登校していませんか？

9月の初めはまだまだ暑い日が続く、なかなか食欲がわかない時もあると思います。朝食を欠食している人は、まずはおにぎりやパンなど、少しでも食べてから登校しましょう。朝食を食べることができている人は、栄養バランスを意識することで、運動量が多くなる時期を元気に過ごすことができます。

食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」のそろった栄養バランスの良い食事が大切です。

毎日の給食の組み合わせを参考に、特に運動時にとりたい栄養素と、それらを多く含む食品について知り、食生活に活かしましょう。

体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物

米(ご飯)・パン・めん・いも など

主に主食となる食品です。

長時間の運動をこなすには、主食をしっかりとることが大切です！



筋肉をつくるもととなるたんぱく質

肉・魚・魚介類・卵・大豆・乳製品 など

主に主菜(おかず)に使う食品です。

例えば朝食におにぎりやパンだけではなく、主菜になる食品と一緒に食べることでバランスが良くなります。



そして…体内の炭水化物を効率良く
エネルギーに変えるためには
ビタミンB₁(ビーツン)が必要です！

エネルギーをつくり出す働きをするビタミンB₁

豚肉・大豆製品(豆腐・納豆など) など

疲労回復のためにも必要な栄養素です。これらの食品を食事に加えましょう。



鉄分の多い食材です。積極的にとりましょう！



貧血を予防する鉄分

魚(秋はいわし・かつおなど)・卵・ひじき・
小松菜・あさり・ほうれん草 など

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。運動のための持久力を高めるには、貧血を予防することが大切です。鉄分を多く含む食品を食べるときに、野菜や果物などに多く含まれるビタミンCと一緒に食べることも効果的です。

作ってみよう！防災の日になんで

【災害時に役立つカレーライスの作り方】

9月1日は防災の日です。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にしてはいかがでしょうか？9月に入り、台風シーズンに入ります。昨年は、千葉県内でも広範囲で停電や断水が発生しました。こういう時に覚えておくと便利なレシピです。

アレルギーや持病がある人は救援物資が食べられないことがあります。
体に合った非常食を用意しておきましょう！



〈ごはん〉材料・米 100g ・水 130cc

- ①二重にした耐熱のポリ袋に米と水を入れ、空気を抜きます。
- ②鍋の湯が沸騰したら、その中にポリ袋を浮かべて30分煮ます。さらに15分蒸らします。

〈カレー〉材料・じゃがいも 80g ・たまねぎ 80g ・にんじん 30g ・ツナ缶 1/2缶 ・カレールー 固形1片(砕く) ・水 50cc

- ①野菜は適当な大きさに切ります。小さいほうが早く煮えます。
 - ②材料を二重にした耐熱ポリ袋にすべて入れ、中の空気を抜きます。
 - ③鍋の湯が沸騰したら、その中にポリ袋を浮かべて30分煮ます。
- ごはんと一緒に煮たらちょうど良いですね。

