

給食だより



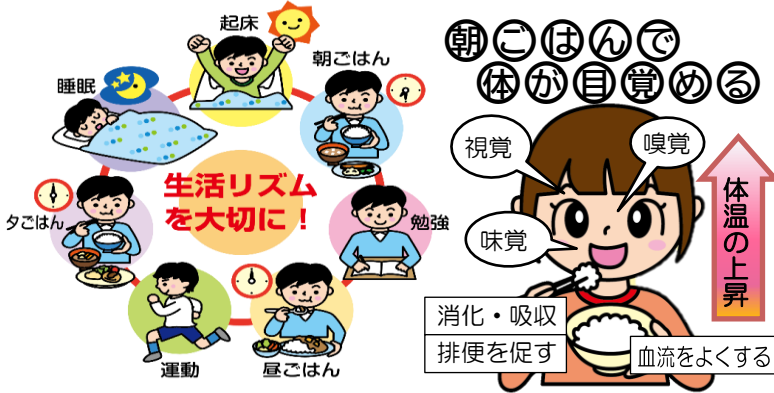
ひたちなか市立学校給食センター



まだまだ暑い日が続いていますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

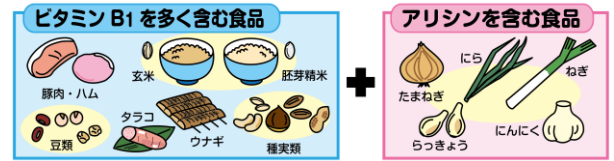
夏の疲れを吹き飛ばそう!

みなさんは夏休み中に、夜ふかしをしたり、朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしていませんか? 休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。元気に学校生活を送るためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを実践して朝から元気に活動できるようにしましょう。



疲労回復には、ビタミンB1!

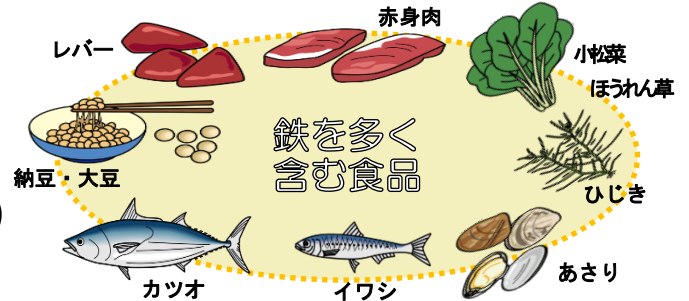
ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



貧血を防ごう!

体の中の鉄が不足して起こる貧血を、「鉄欠乏性貧血」といいます。疲れやすい、頭痛がする、顔色が悪い、めまい・立ちくらみがする、手足が冷える、つめの色が白っぽい、などの症状が現れ、集中力がなくなり、勉強や運動にも悪い影響が出ます。

貧血の予防のためには、毎日の食事からしっかり鉄などの栄養素をとることがポイントです。また、「無理なダイエットをしない」「朝食を抜かない」「好き嫌いをせずバランスよく食べる」など食生活全般を見直すことも大切です。



運動中の水分補給はこまめに!

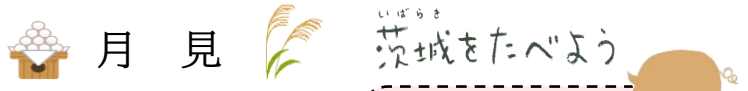
部活動などで運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれているスポーツドリンクが適していますが、糖分も多く含まれているので、飲み過ぎには気を付け、普段の水分補給には水や麦茶などを選びましょう。

まだまだ暑い時期なので「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



9月の給食について

- ★旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。さつま汁、さんまの生姜煮、かつおとじゃがいものごまがらめ、秋なすのみそ汁、さつまいものシチュー
- ★十五夜にちなんだ料理を取り入れています。お月見ハンバーグ(うさぎ型のハンバーグ)



豚肉

茨城県の養豚は、恵まれた自然環境のもと、地域や生産者ごとに、特色のある銘柄豚肉が生産されています。(ロースポーク・大明豚・常陸の輝き・いばらき養豚 など) 豚肉に含まれているビタミンB1は、加熱しても壊れにくく、体内に吸収されやすいので、倦怠感や夏バテなど疲労回復にピッタリの食材です。

月見は、中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には栗や豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」「豆名月」ともいいます。この時期は、空気が澄んでいて月がとても鮮やかに見えます。秋の恵みに感謝し、きれいな月を眺めてみましょう。

*2023年の十五夜は 9月29日(金)です。

美味しく減塩♪ 大根の梅ドレッシングサラダ

<1人当たり>
エネルギー 32kcal
食塩相当量 0.4g

- | 【材料】(4人分) | <作り方> |
|-----------------|--|
| ・大根 60g | ① 大根、人参は干切り、きゅうりは輪切り、小松菜は3cm幅に切る。 |
| ・にんじん 1/6本(20g) | ② ①の野菜を、食感が残る程度にゆでて冷まし、水分をよく切る。(電子レンジを使用する場合は、500Wで2分程加熱する。) |
| ・小松菜 2株(80g) | ③ 白すりごまと調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 |
| ・きゅうり 1/2本(40g) | ④ ゆでた野菜にかつお節を加え、ドレッシングで和える。 |
| ・かつお節 3g | |
| ・ねり梅 6g | |
| ・はちみつ 大さじ1/2 | |
| ・酢 小さじ1 | |
| ・しょうゆ 小さじ1/2 | |
| ・サラダ油 小さじ1/2 | |
| ・白すりごま 5g | |

★ 梅の酸味や、香ばしいごまの風味、かつお節のうま味を生かし、少ない塩分でもおいしく感じられるメニューです。