



# 給食だより

ひたちなか市立大島中学校

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## 夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすために大切なエネルギーのもとになります。

また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割を持っています。

朝ごはんでは  
体が目覚める



### 朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる。



早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜ふかしをしない。



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

### 朝ごはんをきちんと食べないと…

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



## 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。

**ビタミンB1を多く含む食品**



**アリシンを含む食品**

## 運動中の水分補給はこまめに!

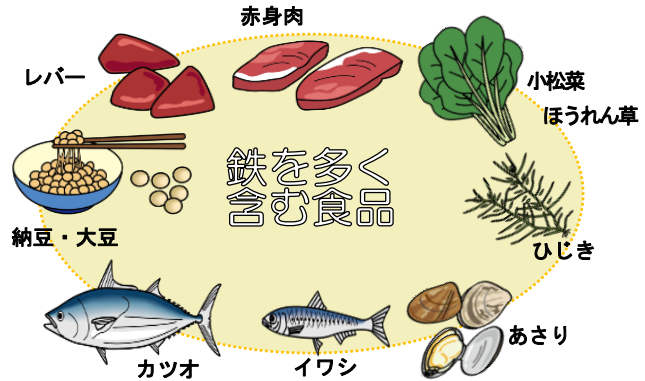
部活動などで運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれているスポーツドリンクが適しています。まだまだ暑い時期なので、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



## 貧血を防ごう!

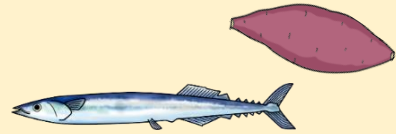
体の中の鉄が不足して起こる貧血を、「鉄欠乏性貧血」といいます。疲れやすい、頭痛がする、顔色が悪い、めまい・立ちくらみがする、手足が冷える、つめの色が白っぽい、などの症状が現れ、集中力がなくなり、勉強や運動にも悪い影響が出ます。

貧血の予防のためには、毎日の食事からしっかりと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。



### 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、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）、  
だんご汁、お月見ゼリー



### 月見

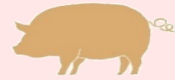


月見は、中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には栗や豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」「豆名月」ともいいます。この時期は、空気が澄んでいて月がとても鮮やかに見えます。秋の恵みに感謝し、きれいな月を眺めてみましょう。

\*2023年の十五夜は  
9月29日（金）です。

### 茨城をたべよう

#### < 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。（ローズポーク・美明豚・常陸の輝き・いばらき地養豚 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。

## 作ってみませんか ~今月の献立から~ 「大根の梅ドレッシングサラダ」 9/19(火)

### 材料 <4人分>

- ・大根 60g
- ・にんじん 1/6本 (20g)
- ・小松菜 2株 (80g)
- ・きゅうり 1/2本 (40g)
- ・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

### 作り方

- ① 大根、人参は千切り、きゅうりは輪切り、小松菜は3cm幅に切る。
- 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。)
- 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。
- ④ ゆでた野菜にかつお節を加え、ドレッシングで和える。

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。

美味しく減塩♪  
美味しおレシピ

