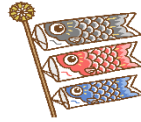


食育だより 5月



令和4年5月
秩父第一中学校共同調理場発行

からだと心と食べ物と…

からだの元気は心の元気、そして心の健康はからだの健康にもつながっています。疲れが取れないときやなかなか元気が出ないときは、偏った食事をしていないか、3食しっかり食べられているかなど、ふだんの食事も見直してみましょう。

①からだを作り、修復する



からだを作るもとになるものは、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）です。そしてこのたんぱく質から、からだの細胞を作り上げるためにはビタミン、ミネラル（野菜、果物、海藻など）の働きが必要です。

②からだを動かすエネルギーとなる



からだを動かすエネルギーとなるものは、おもに炭水化物（糖質）です。この炭水化物がエネルギーになるときにも、やはりビタミン（野菜、果物など）が必要です。

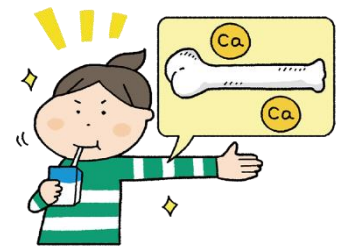
③心を強くし、安定させる



心の働きには脳や神経の状態が大きく影響します。脳や神経をつくるもとになるものはたんぱく質と脂質です。そして脳のエネルギーになるものはブドウ糖です。また脳や神経が正常に働くにはバランスのとれたビタミンやミネラルが必要です。

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



作ってみませんか

《豚キムチ》

【材料】 4人分

ぶた肉	150g
白菜キムチ	100g
キャベツ	100g
長ねぎ	70g
にんじん	50g
にら	50g
生姜	少々
にんにく	少々
しょうゆ	15g
さとう	3g
酒	5g
サラダ油	3g
いりごま	10g

【作り方】

- ①ぶた肉、キャベツは一口大に切り、長ねぎはななめ切り、にらは3cm位の長さに切る。
- ②サラダ油をひき、みじん切りにしたにんにく、生姜を弱火で炒め、香りが出てきたら、ぶた肉をよく炒める。
- ③ある程度火が通ったら残りの野菜を入れ、調味料で味付けをする。

ぶた肉には、疲労回復に効果があるビタミンB1が多く含まれています。

【食育 English】 Japanese Green Tea

There are various kinds of green tea.

Sencha, gyokuro, matcha, brown rice tea, hojicha, etc. are famous.

（緑茶には色々な種類があります。煎茶・玉露・抹茶・玄米茶・ほうじ茶などが有名です。）



Shincha is the first tea picked this year.

（新茶は今年初めて摘み取られたお茶のことです。）

The first tea of the season is picked from the end of April to the end of May.

（新茶は4月下旬から5月下旬に摘まれます。）

It is said to be good luck if the tea stalk stands up in the tea.

（茶柱が立つと縁起がいいことがあると言われています。）

