

食育だより 8・9月



令和4年8・9月
秩父第一中学校共同調理場発行

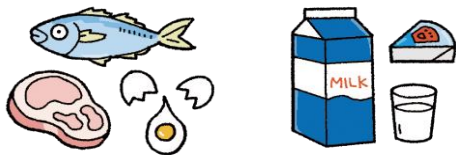
夏休みも終わり、学校生活が再開します。そして、体育祭の練習も始まります。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

「スポーツと食」



スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人は

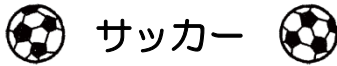


筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

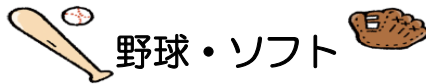


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をとのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



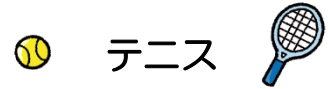
サッカー

持久型＋筋力・瞬発力型



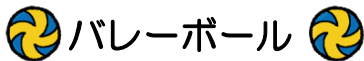
野球・ソフト

筋力・瞬発力型



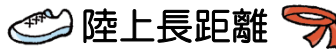
テニス

持久型＋筋力・瞬発力型



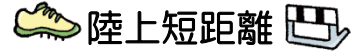
バレーボール

持久型＋筋力・瞬発力型



陸上長距離

持久型



陸上短距離

筋力・瞬発力型

作ってみませんか

《こぎつねごはん》

【材料】4人分

米	320g
酢	30g
砂糖	9g
塩	3g
鶏ひき肉	100g
にんじん	60g
油揚げ	40g
しょうが	少々
サラダ油	3g
砂糖	3g
しょうゆ	6g
酒・みりん	4g
水	10g

【作り方】

- 1 ごはんを炊き、酢飯を作る。
- 2 にんじんは短めの千切りにする。油揚げは油抜きをして、横半分に切り、細切りにする。
- 3 なべに油を入れ、鶏ひき肉をほぐしながらよく炒める。ひき肉に火が通ったら、にんじんを入れ、軽く炒め、調味料と油揚げを加え煮る。
- 4 酢飯と3を混ぜる

*ごまを入れると風味が増しておいしいです。

【食育 English】 Viewing moon

We have a custom to view the moon on August 15th on the lunar calendar.

(陰暦の8月15日に月を眺める慣習があります。)

It's called Jugo-ya or the fifteenth night.

(十五夜と言われます。)

The purpose of moon viewing is to show gratitude to the moon for good harvest.

(お月見の目的は、月に豊作への感謝を表すことです。)

The moon viewing day in 2022 is September 10.

(2022年のお月見日は、9月10日です。)

