

食育だより 8・9月



令和5年8月

秩父第一中学校共同調理場発行

2学期が始まりました。夏休みの間に、早起き・早寝・朝ごはんなどの生活のリズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活を振りかえって、生活リズムを整えましょう。

スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

《疲労回復に役立つ栄養素》

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン（酸化アリル）

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



体をつくる 栄養素が豊富な 肉



肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液や内臓などの体の組織をつくるもとになるため、成長期に大切な栄養素です。

牛肉は、赤身の部分に鉄を多く含み、豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB₁を多く含みます。とりのむね肉には、抗酸化作用や抗疲労効果があるイミダゾールジペプチドが多く含まれています。

作ってみませんか

《肉丼の具》

【材料】4人分

| | |
|-------|------|
| 豚肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 150g |
| いんげん | 20g |
| かまぼこ | 50g |
| 白滝 | 100g |
| 根しょうが | 5g |
| しょうゆ | 30g |
| 酒 | 5g |
| みりん | 5g |
| 油 | 5g |
| 水 | 適量 |

【作り方】

- ①豚肉は一口大、玉ねぎは薄切り、かまぼこはいちょう切り、いんげんは下ゆでして、2cm位の長さに切る。しらたきは下ゆでをし、短く切る。
- ②油を熱し、しょうがと豚肉をよく炒める。火が通ったら、玉ねぎを炒め、かまぼこ、しらたきを加える。
- ③全体に火が通ったら、いんげん、調味料を入れて仕上げます。

* 豚肉と玉ねぎを組み合わせることで、さらに効率よくビタミンB₁のパワーを摂取することができます。

【食育 English】お月見 moon viewing

Otsukimi is a seasonal festival to enjoy the moon on August 15th (15th night) of the lunar calendar.

(お月見は旧暦8月15日(十五夜)に月を楽しむ季節のお祭りです。)



In Japan, people decorate with silver grasses and offer rice dumplings to the moon.

(日本では、すすきを飾り、団子を月に供えます。)

It is also called "Potato moon" because people offer taro, a kind of potato, to the moon.

(また、芋の一種である里芋を供えることから、「芋名月」とも呼ばれています。)

The moon viewing day in 2023 is September 29th.

(2023年のお月見日は、9月29日です。)