

給食だより

毎月19日は いただきますの日

2019年8・9月号

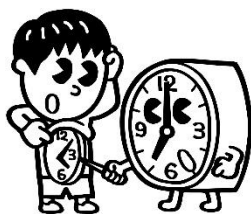
千代田町立学校給食センター
うちのひととよんでね

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期のスタートです。充実した学校生活の基礎をつくるためにも、「早おき」をおすすめします。早おきをして日中を活発に過ごす心地よい疲れが生じ、その結果早く眠りにつけるようになるそうです。早おき・朝ごはん・早寝を心がけて楽しい2学期にしましょう。

規則正しい生活リズムを身につけよう

人間は光も音も温度もわからないところで生活すると、25時間の周期で寝起きをと言われています。しかし、1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためにも、次のことができているか、チェックしてみましょう。

- ☐ 朝の決まった時間に太陽の光をあびる
- ☐ 毎日ほぼ決まった時間に起きる
- ☐ 毎日朝ごはんを食べる
- ☐ 1日3食を決まった時間に食べる
- ☐ 友だちや家族と一緒に食事や運動、勉強をする
- ☐ 昼間はなるべく外にでて光をあびる
- ☐ 夜はあまり明るい光をあびないようにする
- ☐ 夜遅くまでパソコンやスマートフォン・タブレットなどを使用しない
- ☐ 寝るときは部屋を真っ暗にして眠る



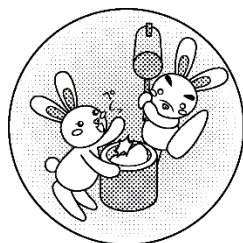
ちょこっと

食育!



～十五夜～

十五夜は「中秋の名月」ともよばれ、1年で一番満月が美しくみえる日に秋の収穫を感謝する行事です。十五夜にはイモや秋の果物、おだんごをお供えし、ススキを飾ります。ススキはたわわに実った稲穂に見たてています。今年の十五夜は9月13日です。きれいな満月がみられると良いですね。



東京オリンピックまであと1年!

TOKYO
OLYMPICS
2020

スポーツ栄養学講座



～水分補給のポイント～

人間の体の約60%、子どもの体では約70%が水分です。汗をかくことで体温の調節をするほか、血液として栄養素や酸素を全身に運ぶなどの重要な役割を果たしています。運動中の水分補給はパフォーマンスにも大きく影響するため、適切に行いましょう。



Q. どのようなものを飲んだらいいですか?

A. 1時間以上の運動をするときはスポーツドリンクが良いです。それ以外は水や麦茶で補給します。糖質のとりすぎや虫歯を予防するためにも、スポーツドリンク以外の甘い清涼飲料水は避けます。

Q. どのくらい飲んだらいいですか?

A. 運動を始める前はコップに1～2杯程度(250～500ml)がすすめられています。運動中は15～20分ごとに水分を補給します。量は1時間の練習で500～1000mlが目安です。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに飲みましょう。

Q. きちんと水分がとれているか心配です。

A. 過不足なく水分がとれているかどうかは、体重やおしっこの色でも分かります。練習前と練習後で体重をはかり、2%以上体重が減少していたら水分が不足していると考えられます。また、十分に水分が取れていないと、おしっこの色が濃い黄色になります。ただし、栄養ドリンクやビタミン剤などによってもおしっこの色が黄色くなることがあります。

Q. 暑い日は塩分をたくさんとったほうがいいの?

A. 汗には塩分が含まれるため、たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなどでの塩分補給が必要になりますが、食事でたくさんの塩分をとる必要はありません。(3度の食事をとっていることが前提です。)

参考『スポーツ食育ガゼット』『理論と実践スポーツ栄養学』『ジュニアスポーツ選手のための栄養ガイドブック』



マーボーなす

子どもでも食べやすいように、甘めの味つけにしています。給食では炒める前になすを素揚げにしていますが、今回は手軽に電子レンジを使った方法をご紹介します。

◎材料 <4人分>

なす	2本
豚ひき肉	50g
パプリカ(赤)	1/4個
たまねぎ	1/2個
にら	2株
A さとう	大さじ1
A みそ	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
ごまあぶら	大さじ1
トウバンジャン	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1

◎作り方

- ① なすは半月切りにして水にさらし、あくぬきをする。
- ② 耐熱ボールになすとサラダ油大さじ1(分量外)を入れてなすに油をよくなじませ、電子レンジに3分かける。
- ③ パプリカは種をとり、たまねぎは皮をむき、それぞれ2mm幅にスライスする。にらは1.5cmに切る。
- ④ Aの調味料を混ぜておく。
- ⑤ フライパンにごま油、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうがを入れて火にかける。香りが立ってきたら、豚ひき肉を入れてよくいためる。
- ⑥ 肉の色が変わったら、たまねぎを入れてしんなりするまでいためる。
- ⑦ パプリカ、なす、にらを加えていため、④の調味料を加える。

エネルギー119kcal/食塩1.3g