

8・9月給食だより

令和3年8月

立山町学校給食センター



いよいよ2学期が始まります。まだまだ暑い日が続いていますが、食べやすいさっぱりとしたものだけを食べて、スタミナ不足になっている人はいませんか。特に、夏休み中の食生活が不規則だった人は、今になってからどっと疲れがでます。

2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いや、マスクの着用だけでなく、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



生活リズムを整えよう!

早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1を多く含む食品

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れるといいですね。

また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。



豚肉



豆類



種実類



玄米等
未精製の
穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると、効果がアップ!

夏バテ回復!

鉄分補給メニューについて

赤血球は、体内の細胞へ酸素を運ぶ働きがあります。この赤血球になくてはならないのが鉄分です。

給食では、夏バテ回復のため、9月には鉄分を多く含む食品をいつも以上に取り入れた献立を実施します。

鉄分を多く含む食品は・・・



海藻類
(ひじき・わかめ等)



大豆製品
(高野豆腐、納豆、厚揚げ等)



ほうれんそう
小松菜



レバー



9月15日(水) 鉄分たっぷりメニュー

豚肉とレバーのケチャップ和え



レバー



豚肉

<材料>

(4人分)

<作り方>

- ・豚レバー 60g
- ・豚肉 120g
- しょうゆ・酒 適宜
- A しょうが 20g
- でんぷん 適宜
- 揚げ油 適宜
- ・じゃがいも 1個
- ・ピーマン 1個
- ・赤・黄パプリカ 各1個
- トマトケチャップ 大さじ2
- B ウスターソース 小さじ1
- さとう 小さじ1

- ① 豚レバー・豚肉は、一口大の角切りにし、それぞれ別にして、Aの調味料で下味をつけておく。
- ② ①にでんぷんをつけて、揚げる。
- ③ じゃがいもは、一口大の角切りにし、揚げる。
- ④ ピーマン・パプリカは、角切りにし、茹でる。
- ⑤ Bの調味料を鍋に入れ、煮ておく。
- ⑥ すべての材料を、⑤の調味料でからめる。

苦手なレバーも、ケチャップ味にするとおいしく食べることができます。

ビタミンCたっぷりの果物を組み合わせて食べると、鉄分の吸収率が、さらにアップします。

