

8・9月給食だより



令和2年8月

立山町学校給食センター

夏の疲れが出ていませんか？

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。次のことを参考にして、生活改善に役立ててください。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができます。



ビタミンB₁やクエン酸で疲労回復

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。

ビタミンB₁を多く含む食品



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！

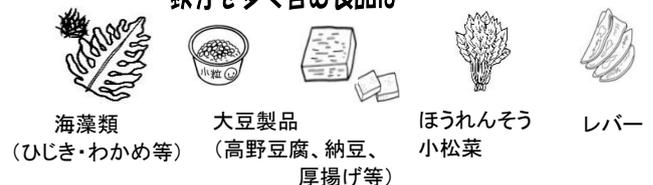
夏バテ回復！

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入れた献立を実施します。

鉄分を多く含む食品は・・・



～鉄分たくさんみそ汁～

◆材料（4人分）◆

芽ひじき（乾燥） 小さじ1
 カットわかめ 小さじ1
 高野豆腐 1個
 （サイコロ状の場合は8個）
 だし汁 500cc
 小松菜 1／3束（80g）
 うす揚げ 1／2枚（10g）
 みそ 大さじ3（40g位）
 卵 1個

◆作り方◆

- ① ひじき、わかめはそれぞれ水で戻した後、水気を切る。高野豆腐は細切りにする。
- ② 小松菜はさっと茹でて水にとり、水気をしぼって2～3cm幅に切る。
- ③ うす揚げは湯通しして1cm幅に切る。
- ④ だし汁に高野豆腐、ひじきを加えて火にかけ、沸騰したら、わかめ、小松菜、うす揚げを加えて少し煮る。
- ⑤ 沸騰する直前にみそを入れる。
- ⑥ 仕上げに、溶き卵を静かにまわし入れ、火が通ったらできあがり。

8月26日（水）の給食に登場します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

