

給食だより 9月号

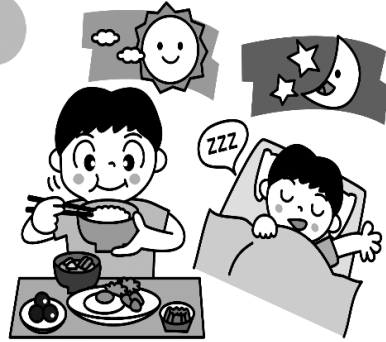


沼津市立第三中学校共同調理場

夏休みも終わり、2学期が始まりました。お休みモードから学校モードに、体や心は切り替えられているでしょうか？気持ちの切り替えのためにも、早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを習慣にしていきましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう！

暦の上では秋とはいえ、残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るようこころがけましょう。ストレッチなど適度に身体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!



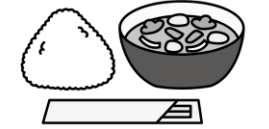
ビタミンB₁は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」を一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB₁を多く含む食品

アリシンを含む食品

「もしもの時」に備えましょう

9月1日
防災の日



災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。



家庭で備えておきたいもの



水

1人1日
3ℓが目安
です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りも心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



給食レシピ

スタミナ焼き肉

<材料> (4人分)

- | | | | |
|--------------|-----------------|---|------------------|
| ・豚肉……………240g | ・酒……………大さじ1/2 | A | ・醤油……………小さじ2、1/2 |
| ・たまねぎ…200g | ・おろしにんにく…小さじ1/2 | | ・味噌……………小さじ1 |
| ・にんじん…120g | ・おろししょうが…小さじ1/2 | | ・砂糖……………小さじ2/3 |
| ・にら……………20g | ・油……………小さじ1 | | ・甜麺醬…大さじ1 |

<作り方>

- ① たまねぎは5mm幅に薄切り、にんじんは短冊切り、にらは3cm幅に切る。
- ② フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを弱火で炒め、豚肉と酒を入れて炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、たまねぎとにんじんを入れ、さらに炒める。
- ④ Aを入れて、最後ににらを入れる。