

# 食育便り

令和5年9月1日 村上特別支援学校



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み中は元気に過ごせましたか？ この時季は、夏の疲れが残りがちです。早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3食をしっかりと、生活リズムを整えて、元気に登校できるようにしましょう。



## 乱れていませんか？

# 生活リズムを整えよう！



### 早寝

睡眠は、疲れをとったり体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

### 早起き

朝の光を感じると脳の中にセロトニンという物質が出てきて日中、元気に活動できます。

### 朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために朝ごはんを必ず食べましょう！

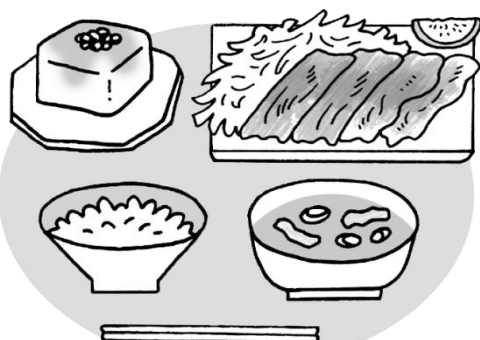


# しっかり食べよう！

食べなければ疲労は残ってしまいます

## ◆疲労回復のための食べ物4カ条◆

1. 疲れをとるために、まずエネルギーとなる炭水化物（糖質）を補充しましょう。
2. 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分にとりましょう。
3. 効率よくエネルギーを利用するために、ビタミンB1を一緒にとりましょう。
4. 筋肉や肝臓の回復を早めるといわれるクエン酸も一緒にとるとよいでしょう。



- 炭水化物（糖質）…ご飯、パン、うどん  
(主食になるものです)
- たんぱく質…肉、魚、大豆、卵、牛乳など
- ビタミンB1…豚肉、麦、ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら、うなぎなどに多く含まれます。
- クエン酸…梅干し、みかん、レモンなどに多く含まれています。

さらに牛乳や乳製品、海そうや野菜もしっかり食べて、ビタミンや無機質（ミネラル）の補給をしましょう。

# 給食ライブラリー

今年度も毎月、各学部の希望献立を実施しています。1学期は、中学部の希望献立を食べました。みんなが喜ぶメニューを考えてくれて、ありがとうございました！



5/23(火)  
ごはん、鮭ふりかけ、  
鶏の唐揚げ、のり酢和え、  
コーンスープ、いちごゼリー

6/19(月)  
タレカツ丼、酢の物、  
コーンスープ、バニラアイス

7/20(木)  
オムライス、  
マカロニサラダ、  
夏の塩豚汁、フルーツポンチ

## 給食レシピ紹介♪

### 【タッカルビ】

※分量は4人分(目安)です。9月の献立を一部紹介します。

材 料	分 量	作 り 方
鶏もも肉	100g	① 鶏もも肉は一口くらいの大きさに切り、しょうがと酒で下味をつけておきます。 ② 玉ねぎは1/4スライス、キャベツはザク切り、にんじんは短冊切りにします。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、にんにく、①の鶏肉を入れ、野菜も順番に炒めていきます。 ④ 具材に火が通ったら、バラバラにしたトックも入れて、炒めます。 ⑤ トックがやわらかくなったら、みりん〜丸鶏がらスープまでの調味料を入れ、味を調えます。 ⑥ 仕上げに、ごま油を入れます。  ※辛さはお好みで調整してください。  《一口メモ》 夏の疲れで食欲が出ない時でもピリ辛の味付けにごはんが進みます。
おろししょうが	小さじ1/2	
酒	小さじ1弱	
玉ねぎ	80g	
キャベツ	100g	
にんじん	20g	
トック	80g	
サラダ油	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1/2	
おろしにんにく	小さじ1/2	
みりん	小さじ1弱	
しょうゆ	小さじ1強	
砂糖	小さじ1	
豆板醤	少々	
コチュジャン	小さじ1/2	
丸鶏がらスープ	小さじ1/2	
ごま油	小さじ1/2	

◆トッピングにチーズを入れてもおいしいですよ♪