

給食だより 9月号



北本市立北小学校
(家庭数配布)

まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかりと生活リズムをととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

毎日とりたい果物

果物には、さまざまな優れた成分が含まれています。手軽に食べられておいしい果物を毎日とる習慣をつけましょう。

果物の成分をチェック！

ビタミン類	免疫力を高め、かぜ予防に効果的
カリウム	血圧を正常に保ちます
果糖	エネルギー源になります
ポリフェノール	生活習慣病を防いでくれます
有機酸	疲労回復に役立ちます
食物繊維	便秘や生活習慣病を予防します



このように体に有用な成分がたくさん含まれていますので、上手に利用したいものです。



果物の栄養成分

手軽に食べることができ糖質が多いため、エネルギー補給に効果的な果物。特にバナナに含まれる糖質はブドウ糖や果糖がバランスよく含まれているため、さまざまなスポーツのエネルギー補給に適しています。また、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。

果物の特徴を知りスポーツ時に上手に利用してみましょう。



でも食べるのがめんどうだよ

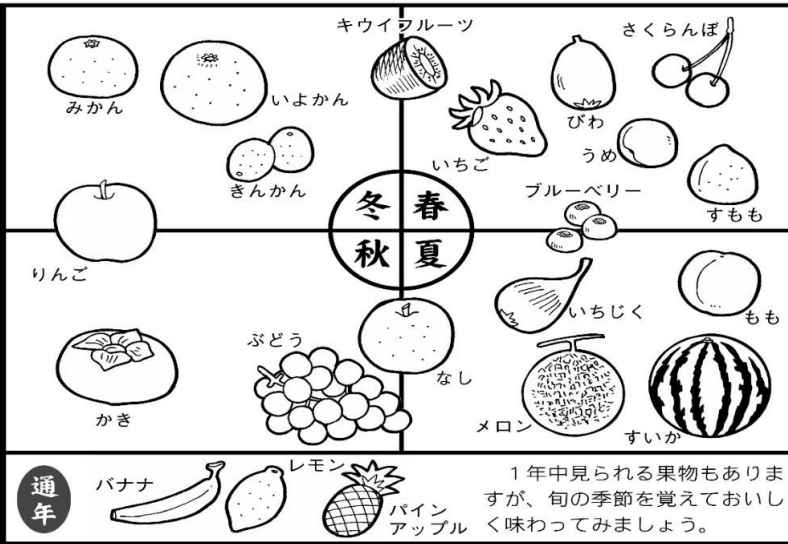
こんなふうに考えている人へ

近年、若い人の中で果物の摂取量が減少しています。おもな理由は「皮をおくのがめんどうだから」とのこと。果物の多くは生食でき、栄養素をそのまま摂取できます。皮をおくことは、手先の器用さにもつながりますので、めんどうがらずに食べるようにしましょう。

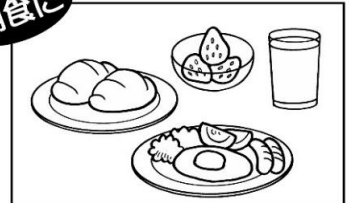


給食の果物も残りが多くみられます。まず、食べ慣れることが大切です。ご家庭でもぜひ果物を食べるようにしましょう。

旬の果物カレンダー



朝食に



エネルギー源になるブドウ糖などの糖質が多く含まれているので、脳も体も活発に活動をはじめます。

間食に



不足しがちなビタミンやミネラル補給に、間食を上手に利用！

知ってる!? フルーツのルーツ

りんご 現在出まわっている多くは西アジアのコーカサス地方が原産といわれています。

もも 中国原産で栽培の歴史は古く、日本には縄文時代に伝わったといわれています。

みかん (うんしゅうみかん) 中国から伝わったみかん類の中から日本で偶然に実がなったものです。



給食 レシピ紹介

青梗菜丼

《材料》	4人分	切り方・処理
豚バラ肉	100g	4cm
青梗菜	2株	葉と茎に分け2cm幅
人参	1/4本	短冊切り
油揚げ	1枚	小さめ短冊切り
ねぎ	3cm	5mm斜め切り
にんにく	1片	みじん切り
日本酒	小さじ1	
中華だし	小さじ2	
塩	小さじ1	
胡椒	少々	
醤油	大さじ1	
片栗粉	大さじ2	
油	大さじ1	
水	150cc	

- 《作り方》
- ①油とにんにくを熱し、弱火で炒め香りを出し、肉を炒める。
 - ②人参を炒め、水を入れ煮る。
 - ③人参がやわらかくなったら、油揚げと青梗菜の茎を入れる。
 - ④調味料を加える。
 - ⑤青梗菜の葉の部分とねぎを加える。
 - ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑦盛り付けたご飯にかける。

青梗菜が主役の「丼」です。ビタミンやミネラルが豊富な青梗菜を豚バラ肉、油揚げと一緒に調理することで“うま味”とコクが増します。