

給食だより 9月号

さいたま市立浦和中学校 給食室



夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、しばらく残暑の厳しい日が続きます。夏の間の疲れがしやすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。

また、暑さが残る9月は、食中毒が発生しやすい時期でもあります。疲れで体の抵抗力が落ちている時なので、手洗い・うがいを徹底し、衛生管理・体調管理にも十分注意しましょう。

チェック!

生活リズムをととのえるために



- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

～夏バテに効く! ビタミンパワーで疲労回復～

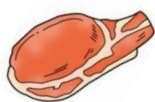
ビタミンB1は、炭水化物(糖質)をエネルギーに変える働きをします。パワーをだす手助けをしてくれるので、疲労回復には不可欠な栄養素です。また、脳や神経の機能を正常に保つ働きもします。

不足すると、エネルギーがうまく作られなくなるのでパワー不足になり、疲れやすくなったり、イライラや記憶力の低下などの症状もあらわれます。そこで、ビタミンB1を上手にとることが重要になります。

また、果物や野菜に多く含まれるビタミンCには、疲労回復や、病気・ストレスに対する抵抗力をつけてくれる働きがあります。行事が目白押しの中2学期、元気のもとになる栄養をしっかりと体に取り入れていきましょう!

●疲労回復に強いビタミンB1、C (疲労回復や体の調子をととのえるのに特に効果的)

ビタミンB1：疲労回復を早め、集中力を高める(豚もも肉、鮭、豆腐、ほうれんそう、麦ごはんなど)



ビタミンC：抵抗力をつける(みかん、キウイ、ピーマン、小松菜、トマト、じゃが芋、さつまいもなど)



お月見～9月13日(金)は十五夜です～

お月見は中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。

それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

お月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆったりとした気分で眺めてみてください。



～今月の献立より～



埼玉県のマスコット「さいたまっちゃん」「コバトン」

9月20日(金)から11月2日(土)まで、日本国内12都市を会場に20カ国が参加して「ラグビーワールドカップ2019」が開催されます。今年度、出場国の料理を献立に取り入れてきましたが、今月は日本の初戦の対戦国・ロシアの料理をご紹介します。

ボルシチ

19世紀頃に生まれたロシアの家庭料理です。ボルシチに入れる具や調理法は、日本の味噌汁のように家庭によって様々です。一緒に煮込む肉も特に決まりはないのですが、「ビーツ」を使うことだけは共通しています。かぶや大根の仲間であるビーツは、甘酸っぱいような味が特徴で「サウドイコン」とも呼ばれています。16世紀頃までは、ビーツそのものをボルシチと呼んでいたそうです。

オリビエサラダ

ロシアの代表的なサラダです。お正月やお祝いの日によく食べられています。



<18日(水) 山口県の郷土料理・チキンチキンごぼう・けんちょう>

「チキンチキンごぼう」は、山口県のソウルフードともいえる料理です。給食でも定番のメニューで、子どもたちにダントツ人気のメニューだそうです。

「けんちょう」は、元々は精進料理だったものが家庭料理として広まったといわれています。大根や豆腐を炒めてしょうゆなどで味付けしたシンプルなものから、その他の食材を加えた具たくさんのもので、家庭によって使われる食材や作り方・味付けは様々です。

作ってみませんか?

果物を取り入れたトーストです。おやつにもどうぞ。

<アップルトースト> 材料：4人分

食パン(お好みの厚さで)	4枚
りんご(中くらいの大きさ)	1個
バター	大さじ2
グラニュー糖	大さじ2
シナモン粉(あれば)	少々

<作り方>

- ①りんごはよく洗い、皮つきのままを8等分に切り、うすめのいちょう切りにする。
- ②湯煎したバターとグラニュー糖、①を混ぜ合わせて、食パンにのせる。
- ③お好みでシナモン粉をかけ、トースターで5分程焼く。

