

9月 給食だより

令和4年9月 5日
王子特別支援学校長
久保井 礼
担当 新藤 彩

に が っ き 二 学 期 が は じ ま い ま し た

今年の夏は暑い日が続きました。9月になり二学期が始まってもしばらく「残暑」は続くようです。暑い日が続くことに加え、学校が始まり夏休みと生活リズムが変わり疲れがたまりやすくなっています。十分な睡眠と適度な運動に加え、バランスの良い食事を心がけ食事の面でも疲れをためないようにしましょう。



疲労回復には、**ビタミンB1!**

「ビタミン」と聞くと「野菜」「果物」と連想しますが、「ビタミンB1」は「豚肉」「うなぎ」「ごま」「くり」などの種実類、「玄米」に多く含まれる栄養です。

「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。



最近、糖質を控えるダイエットが流行っていますが、「糖質」は体を動かすエネルギーになる大事な栄養素です。無理に控えると疲れがたまりやすくなります。「ビタミンB1」をしっかりとって、食べた「糖質」をエネルギーに変えて疲れにくい体を作りましょう。

「ビタミンB1」は「にんにく」「ねぎ」などに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。「豚肉」「にんにく」「ねぎ」の組み合わせは「麻婆豆腐」「スープ」「サラダ」など給食でよく使います。9月の献立から探してみてください。

ビタミンB1を多く含む食品

アリシンを含む食品

<豚肉の重ね蒸し（2人前）>

- 豚肉 100g(酒小さじ1杯をふる)
- もやし 200g(1袋)
- にんにく 少し(チューブで5mm)
- ねぎ 5cm
- にら 3本

<作り方>

- 野菜は洗う。ねぎは斜めに5ミリ、にらは2cmに切る。
- 電子レンジにかけられる器（耐熱容器）に入れ600W 3分。肉の色が変われば完成。
- 好みのドレッシング、ポン酢をかけて食べる。
(中華、イタリアン、ごま、好きな味で)

調理ハサミで切ってもいいです
「もやし」「肉」「ねぎ」「にら」と重ねるときれい

まん いち そな 「万が一に備えて」

9月1日は「防災の日」です。普段の食品を少し多めに買い置きして、使った分を足す「ローリングストック」をすると「万が一」の時に備えることができます。

「非常食」という枠にとらわれず、「いつものもの」を「ローリングストック」してみたいはかがですか？



きゅうしょくししょくかい 「給食試食会」

2年間休止していましたが給食試食会を下記の日程で行います。

- 日時：10月7、11、12日
12時～13時

・申し込み期間：9月13～20日
(期間が早申し訳ございません。)

詳しくは9月6日配布の案内をご覧ください。