



# 9月給食だより

令和4年 三重県立盲学校



暦ではすでに秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで疲れがでて、体調をくずしやすい時期でもあります。食事のとり方や生活のリズムを見直し、2学期も元気に過ごしましょう。

今月の目標 **食事と運動について考えよう！**

## 食事でのびる運動能力！



基本は『**主食+主菜+副菜(汁もの)+果物・牛乳**』



**主食** エネルギーのもと、副菜をプラスして持久力アップ！

**主菜** たくましく、しなやかな筋肉をつくる。肉や魚、卵、大豆製品をバランスよく！

**副菜、汁もの** エネルギーをつくるのに必要なビタミン、ミネラルを多く含む。野菜料理は毎食！できれば2、3品！

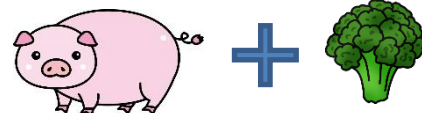
**果物** ビタミンCが豊富。疲労回復に効果あり！

**牛乳・乳製品** カルシウムが多く、丈夫な骨に！

## 鉄・カルシウム・ビタミンを意識しよう

鉄は生きていくために欠かせない栄養素です。運動すると大量に消費されるため、鉄不足による貧血をおこしやすくなります。鉄が多い食材は、牛や鶏、豚のレバー、豆類、貝類、海藻類などです。ビタミンCを多く含む野菜や果物と組み合わせると吸収が良くなります。

カルシウムは牛乳や乳製品、小魚や小エビ、小松菜などの青菜、豆類に多く含まれます。



副菜でビタミン、ミネラルをとりましょう。運動するためにも、健康で生きるためにも野菜が大切です。アスリートは副菜を毎食2品以上食べています。

## 休養をとろう

運動後は体を休めることも大切です。お風呂にゆっくりと入り、夜は早めに寝ましょう。



## 人気のレシピ紹介

### ガパオライス（約4人分）

豚ひき肉	240g
にんにく	1/2かけ
玉ねぎ	200g
ピーマン	40g
パプリカ	50g
キャベツ	140g
にんじん	15g
油	適量
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1強
酒	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
中華だし	小さじ1/2
ナンプラー	小さじ1/2
バジル(乾)	小さじ1/3

①にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカはみじん切り、キャベツとにんじんは千切りにする。

②フライパンに油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったらひき肉を炒める。

③野菜を加えてさらに炒める。

④しょうゆ、みりん、酒、砂糖、中華だしを入れて味付けし、最後にナンプラーとバジルを加える。

⑤炊いたごはん①のキャベツとにんじんを盛り付け、④を真ん中にのせてできあがり。



\*味や辛味はご家庭で調整してください。

## ～食育だより(6月)～

高等部普通科で「自分の食事を見直し、メニューを考えてみよう」という食育授業を行いました。食事の大切さについて学ぶとともに給食のメニューも考えてくれました。2年生と3年生それぞれのオススメメニューが10月に登場する予定です。お楽しみに！



### 「みえ地物一番給食の日」

☆9月15日(木)は津メニューです。

ごはん、牛乳、津ぎょうざ、ミニトマト、

セレベスとこんにゃくの田楽、あずきのみそ汁

※セレベスは里芋の品種名です。津市高野尾町で作られたものを使います。

