

平成27年度

# 9月 北町中食育だより

練馬区立北町中学校

校長 赤木 宏行

栄養士 赤木 由紀子



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク

長い夏休みが終わりました。生活のリズムが不規則になってしまった人は、早めに生活のリズムを整えていきましょう。まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて体調を壊さないように注意しましょう。

## スポーツと栄養について考えよう

### ★何を食べたら良いの？★

スポーツをするからといって特別な物を食べる必要はありません。大切なことは「バランスよく食べる」ことです。では、バランスとは??

第1群 血液や筋肉作る	たんぱく質を多く含む食品	魚・肉・卵・豆・豆製品
第2群 骨や歯を作る	カルシウムを多く含む食品	牛乳・乳製品・海藻・小魚
第3群 身体の調子を整え粘膜を強化する	緑黄色野菜	ほうれん草・人参・南瓜など
第4群 身体の調子を整える	その他の野菜 果物	キャベツ・大根・白菜など
第5群 エネルギー源になる	米 パン 麺 芋類	
第6群 エネルギー源になる	脂肪の多い食品	油・バター・マヨネーズなど

これらをまんべんなく食べるようにしましょう。

### ★元気にトレーニングするために注意したいこと★

○ たんぱく質、カルシウムを積極的にとりましょう

成長が著しいこの時期は睡眠中の成長ホルモンの働きに合わせてたんぱく質やカルシウムをとるよう心がけます。もちろん、バランスをとるために野菜類もしっかりとりましょう。



放課後のトレーニングが暗くなるまであったり、さらに習い事に入ったりすると夕食を一人で食べる事になり好きな物に偏りがちですが、しっかりバランスを考えてきちんと食べましょう。



○ 鉄分を忘れないようにしましょう

鉄分が不足するとめまいや立ちくらみを起こし、スタミナ不足になります。スタミナ不足は気力も無くなります。



## 作ってみよう ロシアのピロシキ

毎月一度の”世界の料理”は日本人に馴染みの薄い物もありますが、地域の特性を生かした工夫を学ぶ機会になっています。食べ慣れない物もありますが、新しい発見もたくさんあります。

〈ホットケーキミックスで作るピロシキ〉

材料(4人分)：ホットケーキミックス粉 200g 玉子 1個 牛乳 80cc (牛乳は堅さを見て調節)

具：豚挽肉 200g 玉ねぎ 1/2個 人参 50g 干し椎茸 2枚 塩・こしょう少々

醤油 小さじ1 小麦粉 大さじ1

作り方：① 卵を攪拌し、ホットケーキミックス粉を混ぜ合わせます。団子に丸められる固さになるまで牛乳を加え生地を作ります。

② 干し椎茸は水で戻し、みじん切り、玉ねぎ、人参もみじん切りにします。

③ フライパンに油をしき、挽肉を炒め、ポロポロになったら②を加え、椎茸の戻し汁を入れ炒め煮にし、調味料で味を調えます。汁気が無くなったら小麦粉を加え弱火で混ぜ合わせます。

④ ①を4等分に分け、丸く伸ばします。中央にあら熱を取った具を乗せ生地ではみ出ないようにくみ

⑤ 160度くらいの油できつね色になるくらいまで揚げます。(温度が高すぎると中に火が通る前に焦げるので注意しましょう)

### ★給食の様子

夏休み前の状況です。1年生は後片付けがどのクラスもとてもきれいです。全体的に残菜はありますが、全く手を付けないような様子は見受けられません。身体も大きくなり、運動量もかなり増えてきます。給食も残さず食べられるようになりましょう。2年生は一番残菜が少ないのは2組です。全校の中でもダントツで後片付け含めて給食の時間を大切に過ごしているのがわかります。1組もずいぶん残菜が少なくなりましたが3組は野菜がかなり多く目立ちます。もう少しがんばりましょう。3年生はエプロン・三角巾の着用ができていない日があります。身なりを整えることは大切なことです。着用し忘れのないようにしましょう。

### ★9月の給食から

9月 8日(火) 香川県の郷土料理 いりこ飯 打ち込み汁です。瀬戸内海の伊吹島で良くとれるカタクチイワシの煮干しを使って作ります。また、打ち込み汁は、農村の日常食としてどこの家でも作られ、季節の野菜をふんだんに入れ、生のうどんをそのまま入れて手早く作られた料理です。

9月15日(火) イタリアローマの料理でサルティンポッカです。薄い肉に香草やハムなどを乗せて焼きます。短時間でできて香りの良い料理です。

9月18日(金) 敬老の日になんで長寿に効果的な食材を使った給食です。ひじき、いわし、ほうれん草などを使用しています。

9月24日(木) 徳島県B級グルメの徳島丼です。ラーメンの具材をご飯の上のせた豪快な1品です。

※ 給食費の引き落としは9月4日(金)です。お忘れなくお願いいたします。