

# 9月

# 給食だよ!

深谷市立  
南中学校  
H.24.9

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。9月とはいえ、まだまだ暑い日が続いていきますね、この時期は夏の疲れが出てきます。2学期は、様々な行事が控えているので、栄養と睡眠をしっかりとって、体調を万全におきましょう。また、食中毒が流行する季節になっているので、外から教室に入る前や、給食前には、手洗いうがいをしっかりとるようにしましょう。

## 朝ごはんの大切な役割!

- ① 脳のはたらきをよくする。
- ② 体を活動しやすくする。
- ③ 体温を上昇させる。
- ④ 血の流れをよくする。
- ⑤ 排便しやすくする。



しっかり 食べよう  
「朝ごはん」



車にとってのガソリンのように、わたしたちは、食べ物からエネルギーを補給することで、勉強したり体を動かすことができます。朝起きた時は、エネルギーが不足している状態です。

朝食ぬきで登校すると、「だるい」「授業に集中できない」ということが起こります。1日のスタートから、元気に活動するためにしっかり朝食を食べましょう。

## 大豆のかりかり揚げ



材料 (4人分)

- 国産大豆 (冷凍) ... 180g
- 片栗粉 ... 小さじ2
- むきえび ... 50g
- 揚げ油 ... 適量
- 上白糖 ... 小さじ1
- 食塩 ... ひとつまみ (0.2g)

〈作り方〉

- ① 大豆は冷凍 (なければ水煮大豆を水切りし、冷凍してください) のまま、片栗粉をまぶし油で揚げます。170度~180度で揚げ、油の中で大豆が散らばってきたら、150度でじっくり揚げます。
- ② 大豆が茶色く色づいたら味見をし、カリッと歯ごたえがあれば出来上がりです。
- ③ むきえびは、片栗粉をまぶし油で揚げます。
- ④ 上白糖と塩を混ぜます。
- ⑤ ①、②、③、④を全て合わせ、出来上がり♪

## 生活習慣を改善しよう



生徒の皆さんへ

朝ごはんを食べて登校しましょう!!

もうすぐ、体育祭ですね。生徒たちは毎日外で練習を頑張っています。朝ごはんを食べてこない生徒は、給食までもちません。まだ、夏休み気分が抜けず、寝坊している人はいませんか? 早く規則正しい生活に戻すようにしましょう!

早く寝て疲れを持ちこさないようにしましょう!!

1日の疲れをその日のうちにとるためには、野菜や乳製品に多く含まれているビタミンやミネラル (カルシウム・鉄分) などといった疲労回復に効果のある栄養を積極的にとり、早く寝ることを心がけましょう。

保護者の方へ

健康な心と体を作る上でも早寝・早起き・朝ごはんは大切です。ご協力をお願いします。

## 体育祭で勝つために!



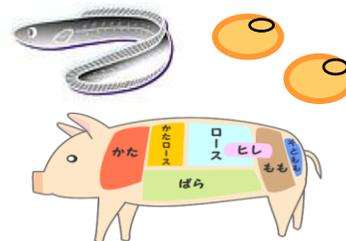
いよいよ9月20日 (木) は体育祭ですね。日頃の練習の成果を出し切って、体育祭を楽しいものにしましょう♪ では、体育祭でしっかり実力を出すために、どんなものを食べたら良いのでしょうか?

### 炭水化物



体の中にエネルギー源としてたくわえられる栄養素で、パン、ごはんめん類やじゃがいもに多く含まれます。

### ビタミンB1



体の中に蓄えられている炭水化物の、分解、吸収を助ける役割を持っていて、豚肉やうなぎ、大豆などに多く含まれます。

### 運動後には!



運動後の食事は、翌日に疲労を残さないために、主食 (炭水化物) やビタミン類をしっかりとると共に、たんぱく質も取る必要があります。

### 1 point

スポーツをする時には、筋肉や脳のエネルギー源になる炭水化物 (ごはんやめん類) を出来るだけ多く体内に蓄えておく必要があります。そこで、体育祭の前日には、普段よりも半分~1杯多く、ごはんを食べるなどの工夫をすると良いです。その際に、ビタミンB1を多く含む食品 (豚肉や牛乳など) を食べると、よりパワーを発揮できます。また、当日は朝ごはんをしっかり食べてくるのも忘れずに!!