

# きゅうしょくだより 5号

9月の給食目標  
なん た たべ じょうぶ からだ つく  
何でも食べて丈夫な体を作ろう

## しっかり食べよう!

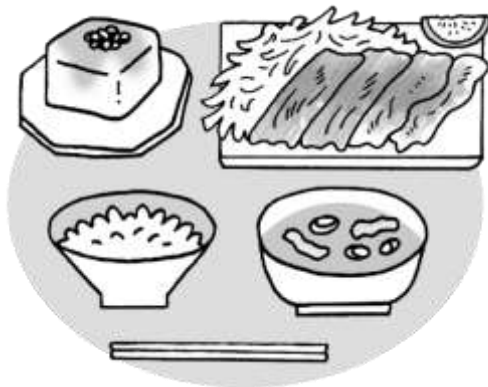
食べなければ疲労は  
残ってしまいます



運動会の練習がはじまりました。元気に動き、けがをしないように、朝ごはんを  
しっかり食べて、からだにエネルギーを補給しましょう。何でも食べてバランスの  
よい食事をするようにし、夜も早めに休みましょう。

### ◆疲労回復のための食べ物4カ条

1. 疲れをとるために、まずエネルギーとなる炭水化物(糖質)を補充しましょう。
2. 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分にとりましょう。
3. 効率よくエネルギーを利用するために、ビタミンB1を一緒にとりましょう。
4. 筋肉や肝臓の回復を早めるといわれるクエン酸も一緒にとるとよいでしょう。

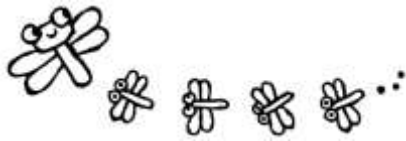


- 炭水化物(糖質)…ご飯、パン、うどん  
(主食になるものです)
- たんぱく質…肉、魚、大豆、卵、牛乳など
- ビタミンB1…豚肉、麦、ねぎ、たまねぎ、にんにく、  
にら、うなぎなどに多く含まれます。
- クエン酸…梅干し、みかん、レモンなどに多く含ま  
れています。

さらに牛乳や乳製品、海そうや野菜もしっかり食べて、  
ビタミンや無機質(ミネラル)の補給をしましょう。

### 疲れていて、どうしても食欲がわかないときは…

雑炊、煮込みうどん、リゾット、シチューなどがおすすめです。水分を多く含ませて、じ  
っくり煮込むと消化もよくなり、食べやすくなります。でも食べるときは流し込んで食べ  
ずに、意識してよくかんで食べるようにしましょう。



今月は、旬のなすを使ったマーボなす豆腐を紹介いたします。にんにく、しょうがのきいた、ピリからのみそ味は食べやすく、ごはんもすすみます。



### マーボなす豆腐

※材料は4人分

もめん豆腐	300g
ぶたひき肉	100g
たまねぎ	120g
にんじん	40g
なす	120g
たけのこ	40g
干しいたけ	2g
にんにく	2g
しょうが	2g
トウバンジャン	1g
ねぎ	20g
赤みそ	22g (大さじ1強)
しょうゆ	20g (大さじ1強)
さとう	6g (小さじ2)
酒	6g (小さじ1強)
サラダ油	4g (小さじ1)
ごま油	2g (小さじ1/2)
チキンガラスープ	適宜
水	40g
でん粉	6g (小さじ2)
水	12g

### つくり方

- ①サラダ油をあたため、みじん切りにしたにんにく、しょうがをかおりよくいたため、ぶたひき肉とトウバンジャンをくわえいためる。
- ②あらみじんにした、たまねぎ、にんじん、たけのこ、小口切りにしたねぎ、もどしてせん切りにした、干しいたけを入れ、いためる。
- ③野菜がやわらかくなったら、水、調味料、チキンからスープを入れる。
- ④煮立ったらあくをとり、いちょう切りにしたなすを入れる。さいのめに切り水気をきったもめん豆腐を入れる。
- ⑤ごま油を入れ、水でといたでん粉を入れしあげる。