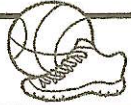


# おいしんぼう 9月号

令和6年9月  
国富町立学校給食共同調理場

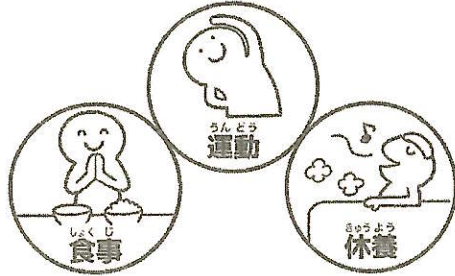
夏休みも終わり、2学期の学校生活が始まります。毎日、元気に過ごすためには、早起き・早寝をして、3食をしっかり食べる生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 今月のテーマ「スポーツと栄養」

スポーツをしていて「もっとうまくになりたい」「強くなりたい」と思っている人もたくさんいるのではないのでしょうか？食事は、練習と同じくらいとても大切なものです。栄養バランスや食事のタイミングによって、体の状態が変わってくることもあるので、望ましい食事について知り、実践できるとよいですね。

出典：新食育ブック①子どもの食と健康(少年写真新聞社)



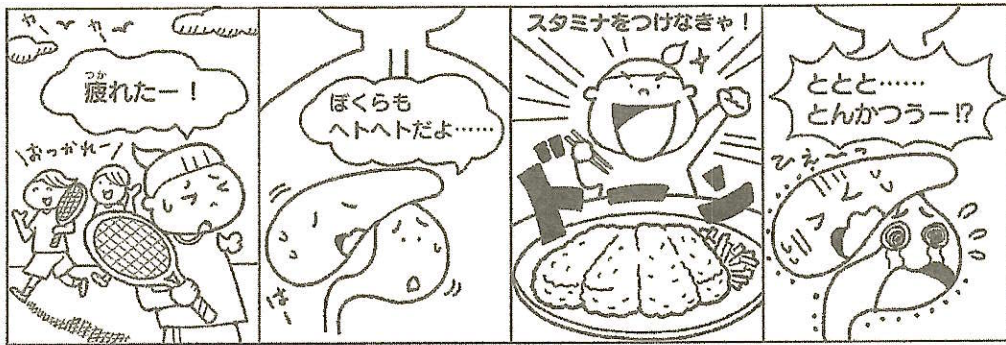
## バランスが大切



### 激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ご飯やパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。

## 激しい運動の後は内臓だって疲れている

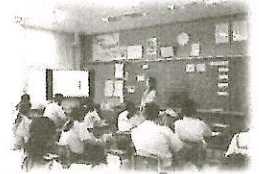


激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

## 八代中学校

給食センターのみなさん  
いつもおいしい給食を  
ありがとうございます。

生徒も職員も毎日の給食を楽しみにしています。おいしい給食に感謝し、残菜0を自指し、食べる時間を確保するなど全校生徒で取り組んでいます。  
毎年実施している食育授業では、栄養教諭の根之木先生をお招きし、調理実習やお弁当づくりのポイントなどを学習しています。



今月の取組を  
生徒集会で  
発表します。



### 給食保体委員会の紹介

本校の給食保体委員会は、主に、保健・給食・体育に関わる仕事をしています。毎日の爪点検、コンテナ室での受け渡しや片付け、栄養黒板の記入、台拭き、感染症予防の声かけ、さらには体育大会実行委員など、多岐にわたって仕事をしています。

また、専門委員会では、「自分たちの健康に関する課題は何だろう、課題を解決するにはどうしたら良いか」と具体策を話し合い、全学年で協力し、生徒たちの健康を守るため、日々頑張っています！



## 給食レシピ紹介

### ～キムチチーズ肉じゃが～

<材料 4人分> (☆調味料は目安量です)

- 豚もも肉スライス… 200g
- じゃがいも…………… 中2個
- 玉ねぎ…………… 中1個と1/2個
- にんじん…………… 1/2本
- しいたけ…………… 4個
- 青豆…………… 40g
- 油…………… 小さじ1
- 水…………… 300ml
- ★ こいくちしょうゆ…………… 大さじ2
- ★ 砂糖…………… 大さじ2
- ★ みりん…………… 小さじ1
- ★ 酒…………… 小さじ1
- 白菜キムチ…………… 80g
- ピザ用チーズ…………… 20g

<作り方>

- ① 材料を切る。じゃがいも(角切り) 玉ねぎ(くし切り)にんじん(いちよう切り) しいたけ(スライス)
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順番で炒める。
- ④ 玉ねぎに火が通ったら、水を入れ、しいたけも加えて煮込む。
- ⑤ じゃがいも、にんじんがやわらかくなったら、★の調味料を入れる。
- ⑥ 青豆、白菜キムチ、チーズを入れて、味をしみこませたら完成です♪

