



# 5月スクールランチ

令和5年 5月

野々市中学校給食センター

新学期が始まり、ひと月が過ぎようとしています。新年度が始まってひと月、新しい環境での生活にも慣れてきましたか？張りつめていた緊張感がとけ、疲れが出やすい時期です。リラックスできる時間をつくることや、規則正しい食生活を心がけて生活リズムを整えましょう。

## 元気な身体は食事から～好ききらいせず食べよう～

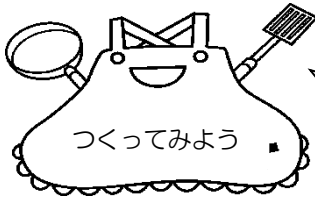
食事は私たちが活動するうえで土台になるものです。土台がしっかりと、いろんな場面で力が発揮できます。中学時代は、体を作る時期でもあるので、より多くの栄養が求められます。

### 年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

食歴(食べた経験)を増やそう



給食レシピより  
「切干大根のサラダ」

#### 作り方

- ① 切干大根は★の調味料で下煮して、水気をとって冷ます。
- ② ベーコンはさっと炒めて冷ます。
- ③ 野菜は軽くゆで、水気をとって冷ます。
- ④ ●の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①②③④を混ぜ合わせて出来上がり♪

#### 材料(4人分)

- 切干大根(戻して切る)20g
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★砂糖 小さじ1
- ★水 適量(浸るくらい)
- ベーコン(短冊)40g
- ホールコーン 40g
- きゅうり(千切り)1本
- 人参(千切り)1/4本

- 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1.5
- サラダ油 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

※切干大根は下煮するとコクが出ます。ベーコンをツナやハムにしてもおいしいですよ。

## ～部活動などの運動の疲れを回復するために～

激しい運動を長時間行くと、疲労が蓄積します。そこで、運動後に適度な栄養補給(捕食)を心がけましょう。運動後30分以内に捕食することで、筋肉の修復や疲労の回復が早くなります。

家に帰ってから夕食まで時間があるときなどは、炭水化物を含むおにぎりやバナナ、たんぱく質を含む牛乳や乳製品(チーズ・ヨーグルト)を食べると良いでしょう。

夕食では、疲労回復に役立つビタミンB1の多い食べ物(豚肉、大豆、大豆製品など)や炭水化物、たんぱく質、カルシウムをしっかりとする食事をしましょう。翌日に疲れが残らないように睡眠時間も確保しましょう。

**運動**  
のエネルギー量



**食事**  
のエネルギー量



