



# 給食だより



令和2.9.1 川北中学校

秋を迎えましたが、残暑で汗ばむ日がしばらくは続きそうです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムで毎日を過ごしましょう。

## 運動と食事について考えよう



しっかりと運動をするためには、特別なものを食べるのではなく、日々、栄養バランスがととのった食事をとることが基本です。栄養バランスがよい食事は「主食・主菜・副菜・汁物・くだもの・牛乳」がそろった食事です。



### <主菜>

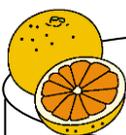
肉・魚・卵・大豆・大豆製品等

筋肉や骨・血液などの材料になるたんぱく質が多くふくまれています。特に筋肉量の維持や増加には欠かすことができません。



### <牛乳・乳製品>

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくり、強くします。また、心臓や筋肉の動きを助ける役割もあります。



### <果物>

ビタミンCは、疲れを回復させたり、ストレスを軽くしたりします。



### <主食>

ごはん・パン・めん類等

体を動かすためのエネルギー源になります。持久力や集中力を維持するために必要です。

### <副菜・汁物>

野菜・きのこ・海そう等

激しい運動によって失われるビタミンやミネラルなどを補います。また、水分や塩分の補給にもなります。

運動が上手になりたい人、将来の夢はスポーツ選手という人も、成長期である今、大切なことは、毎日栄養バランスのとれた食事を規則正しくとり、しっかりと体をつくることです。

## なすとかぼちゃのミートグラタン

9月28日の給食メニューより

### \*材料\* 【4人分】

- ・合いびき肉・・・150g
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・にんじん・・・1/4本
- ・なす・・・2個
- ・かぼちゃ・・・1/8個
- ・にんにく、しょうが・・・少々
- ・サラダ油・・・適量
- ・ケチャップ・・・大さじ4
- ・ウスターソース・・・大さじ1
- ・コンソメ・・・小さじ2
- ・塩こしょう・・・少々
- ・ピザ用チーズ・・・60g

### \*作り方\*

- ①玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②なすは半月切りにして水にさらし、アクをぬいておく。かぼちゃは一口大に切り、レンジで2分ほど加熱する。
- ③なべに油を熱し、にんにく、しょうが、ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。肉に火が通ったら、なすを入れてさらに炒める。
- ④③に調味料を加え、味をととのえる。
- ⑤耐熱皿（グラタン皿）にかぼちゃを入れ、④のミートソースをかけ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑥オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

