



給食だより

No5 秋田市立泉小学校

令和3年8月25日

長い夏休みも終わり、前学期後半が始まりました。夏休み中、規則正しい生活を送り、元気に過ごすことができたでしょうか。

泉小学校の給食室は、夏休み明けも安全・安心な給食を提供できるように、準備をしてきました。給食とおうちの食事とをしっかりと食べて、体調を崩すことなく学校生活を過ごしてほしいと思います。

夏の疲れ、残っていませんか？ 疲労回復には、ビタミンB1！

私たちの体のエネルギーの素は、糖質です。体の中で糖質をエネルギーに変えるためには、ビタミンB₁が必要になります。もし、ビタミンB₁が不足してしまうと、体が疲れやすくなってしまう。また、運動後の疲れをためないためにも、ビタミンB₁が大切になります。

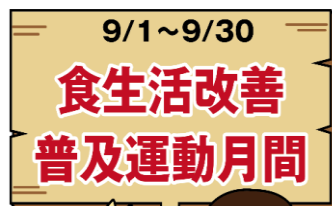
白米に玄米を混ぜて食べると、ビタミンB₁が手軽にとれますが、玄米が苦手であれば、豚肉が一番食べやすいかもしれませんね。

ビタミン類は、体内では作られないので、しっかり食事から補うようにしましょう。

ビタミンB₁を多く含む食べ物



生活習慣を見直してみませんか？



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にいただければと思います。

89月の世界の料理 フィリピン(アドボ、ティノーラ風スープ)

<アドボ>

アドボは、フィリピンの代表的な家庭料理で、もともとはスペイン料理のアドバード（肉の漬け焼き）を起源としています。鶏肉や豚肉を使うことが一般的で、酢を使った調味液に漬けて煮込みます。たまねぎなどの野菜やゆで卵を加えることもあり、ごはんと一緒に盛り付けて食べます。フィリピンでは、数多くのアドボのレシピがあり、酢に漬けた肉を煮ること以外は、具材や味付けに決まりはありません。今日の給食のアドボには、豚肉とたまねぎを使用しています。

<ティノーラ風スープ>

ティノーラ風スープは、フィリピンの家庭料理の定番である、しょうが風味の鶏肉のスープ（ティノーラスープ）にアレンジを加えたものです。フィリピンのティノーラ風スープには、サヨーテと呼ばれる冬瓜のような野菜と、イワシなどの魚から作ったパティスと呼ばれる魚醤を使用します。今日の給食では、冬瓜と秋田県の魚ハタハタで作った魚醤のしょうつつるを使用し、食べやすい味付けにしています。



●● アドボ ●●

◇材料4人分◇

- ・豚肉(角切り)・・・200g
- ・たまねぎ・・・150g
- ・うずら卵水煮・・・100g
- ・にんにく・・・1/2片

- A {
- ・しょうゆ・・・大さじ2
 - ・酢・・・大さじ2
 - ・砂糖・・・小さじ1/2
 - ・こしょう・・・少々

◇作り方◇

- ①たまねぎはくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②にんにくと調味料Aを合わせ、豚肉、たまねぎを加えて煮る。
- ③豚肉に火が通ったら、うずら卵を加え、さらに煮る。
- ④うずら卵に味がしみたらできあがり。

生活習慣病の原因



生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの日頃の生活習慣が関係してかかる病気です。予防できる疾患なので、食べ過ぎに注意したり、適度に運動するなど、日頃から意識するようにしましょう。