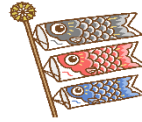


食育だより 5月



令和8年5月

秩父第一中学校共同調理場発行

新緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。

1日3食の食事を取り、規則正しい生活を送って、体調を崩さないように気をつけましょう。環境が変わったことによる疲れがやすい時期でもあります。栄養バランスのよい食事を心がけて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



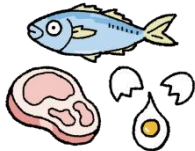
食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう



スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？そんな時は、食事について見直してみるのはいかがでしょうか。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム

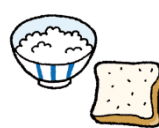


筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



作ってみませんか

《鶏肉のレモン煮》

【材料】4人分

鶏胸肉	350g
酒	7g
こしょう	0.1g
片栗粉	40g
揚げ油	
三温糖	30g
しょうゆ	30g
水	20cc
レモン	1/3個
レモン果汁	8cc

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、酒・こしょうで下味をつけて15分程おく。
- ② レモンは薄めのいちよう切りにする。
- ③ 三温糖・しょうゆ・水・レモン・レモン果汁を合わせ、煮立たせる。
- ④ ①の鶏肉に片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、鶏肉を揚げる。
- ⑤ ③で作ったたれをかけて完成。

☆鶏肉を唐揚げにし、レモンライスとレモン汁を入れたしょうゆベースのタレをかけます。レモンの爽やかな香りでさっぱりと食べられます。

【食育 English】 Children's Day

Children's Day is annually celebrated on May 5th.

(こどもの日は、毎年5月5日にお祝いします。)

We celebrate children's happiness, their health and growth on this day.

(この日に、こどもたちの幸せやその健康と成長を祝います。)

On Children's Day, we eat Kashiwa mochi (Rice cakes wrapped in oak leaves) or Chimaki (Rice dumplings wrapped in bamboo leaves).

(子どもの日に、子どもの成長を願って食べるのが「柏餅」や「ちまき」です。)

Kashiwa mochi, is a very auspicious food.

(柏餅はとても縁起の良い食べ物です。)

