

毎月19日は  
食育の日

2024年(令和6年) 9月発行  
今治市教育委員会、今治市学校給食栄養士会作成

# 給食だより

## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期なので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



## 疲労回復には、ビタミンB1!

豆類や豚肉等に多く含まれるビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると食欲不振や疲れの原因になります。夏は特に汗と一緒に失われるため、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

また、暑さで食欲が湧かず、ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がない時は、胃腸に負担がかかりにくい食物繊維の少ないものを、意識して食べるようにしましょう。

## 食欲を増す工夫

### 食欲を刺激する!

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



### 香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

### 香味野菜

青じそ



みょうが

しょうが



ねぎ

### 酸味のある食べ物

梅干し



レモン

### 食事の彩りを意識!

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増進効果が期待できます。



### 楽しく食べる!

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



引用：学校給食 2022年7月号・8月号



桜井調理場 26日  
やきとりパスタが出ます!

今治市出身のMF (ミッドフィルダー) <sup>うまこしひかる</sup>馬越晃選手を紹介します。

Q1. 今治の食べ物で、好きなものを教えてください。

焼き鳥です。今治の焼き鳥は串に刺さってなくて鉄板で焼くところが特徴です。ももや皮を甘辛のタレで食べるのが好きです。

Q2. 得意料理は何ですか。また、料理を作るときにこだわっている点を教えてください。

パスタです。簡単で、手早く作ることができて、栄養がとれるものを作るようにしています。

Q3. 子どもの頃に好きだった給食のメニューを教えてください。

カレー、揚げパン、せんざんきです。

好きな食べ物は、焼き鳥、せんざんきと、ぱりっ子らしい回答ですね。馬越選手がプレーで心がけていることは、「目の前の相手に負けないこと」。そのために、筋トレはもちろん、食べ物にも気を付けているそうです。試合では、一対一の強さに注目です。みなさんも、馬越選手のように、目標に向かって、目の前のことをコツコツと取り組んでいきましょう。



桜井調理場、18日の献立

## 9月 もち麦入りマーボーなす

今治市産食材 (予定)

なす、たまねぎ、ピーマン、もち麦、トマト、豚ひき肉

<材料4人分>

|         |        |
|---------|--------|
| なす      | 270g   |
| たまねぎ    | 180g   |
| ピーマン    | 30g    |
| もち麦     | 小さじ3   |
| トマト     | 70g    |
| 豚ひき肉    | 120g   |
| おろししょうが | 少々     |
| おろしにんにく | 少々     |
| 米油      | 適量     |
| 鶏がらスープ  | 小さじ1/2 |
| 水       | 150ml  |
| 赤味噌     | 小さじ2   |
| しょうゆ    | 大さじ1   |
| 砂糖      | 大さじ1   |
| 酒       | 小さじ1/2 |
| 豆板醤     | 少々     |
| ごま油     | 少々     |
| でん粉     | 小さじ2   |

<作り方>

- ① もち麦は水洗いし、しばらく浸水してから柔らかくなるまでゆでる。
- ② なすは食べやすい大きさに、たまねぎとピーマンは粗みじん、トマトは8mm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、豚ひき肉を色が変わるまで炒め、たまねぎ、ピーマンを加えさらに炒める。
- ④ なす、トマト、もち麦も入れ炒め、鶏がらスープと水を加え炊く。
- ⑤ 柔らかくなったら、Aの調味料で味を整える。
- ⑥ 仕上げにごま油を入れ、水溶きでん粉でとろみをつける。

いつものマーボーなすに、もち麦とトマトを入れることで、さっぱりといただけます。

