



給食だより

太田市立東中学校

まだまだ残暑が厳しく、暑い日が続いていますね。暑さで食欲が低下している人も少ないのではないのでしょうか。今の時期は、夏の暑さに対応しようとがんばってきた体の疲れが出やすくなるので、食事で栄養を取り、体力をつけることが大切です。また、9月は体育祭の練習などで運動する機会が増えてきます。食事、休養、睡眠を十分にとり、丈夫な体を作りましょう。

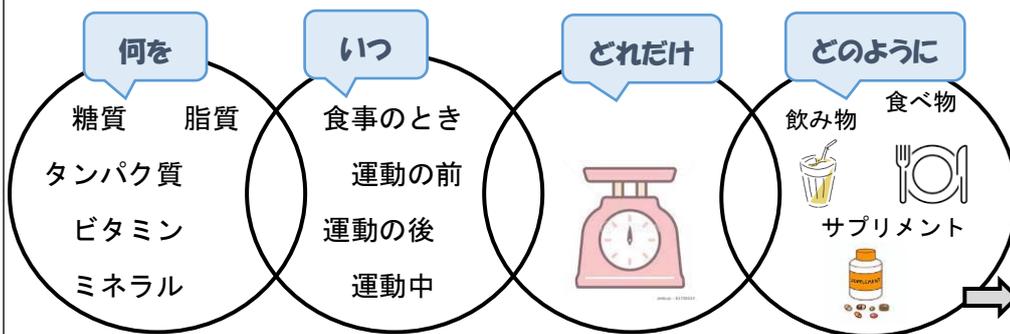


スポーツ栄養について考えよう！



スポーツ栄養とは、パフォーマンスを最大限に上げるために、「何を、いつ、どれだけ、どのように摂取するか」を考えることです。身体活動量の多い人が最大限能力を発揮したり、ケガを予防するために必要とされたり、近年多くのアスリートがスポーツ栄養学を取り入れています。パフォーマンスというのは人が行う脳や体を使った様々な動作、思考、表現の全てを表します。スポーツをしない人にとっても元気に過ごすためのヒントになります。

パフォーマンスを最大限に上げるためには・・・



成長期はサプリメント（プロテイン等も含む）に頼らず、食事と捕食から栄養をとることが大切です。サプリメントで栄養素を取りすぎると内臓に負担かける場合があります。バランスの良い食事で栄養を取ることが基本です。

*** 地場産物を食べよう ***



キャベツについて
知ろう！



キャベツを食べよう！

群馬県は、高冷地における涼しい気候を生かし、高品質なキャベツが生産されています。

キャベツの収穫時期は2回あり、**夏秋キャベツ(7月～10月)は、52年連続で日本一の出荷量となっています。**

冬春キャベツも、出荷量は少ないものの、平坦地を中心に栽培されています。

主な産地は中山間地域の嬬恋村、昭和村、長野原町、平坦地域は、伊勢崎市、前橋市などです。

キャベツは、種からできます。種をまいてから、100日程で、収穫できます。

みなさんが、給食でよく食べている、ブロッコリーやカリフラワーも、キャベツの仲間です。

キャベツレシピを紹介します！



【たっぷりキャベツのガーリックバター炒め】

・材料（1人分）

鶏もも肉50g・キャベツ40g・ぶなしめじ4g・たまねぎ25g
こいくちしょうゆ3.6g・みりん風調味料1.2g・
三温糖1.2g・おろしにんにく0.5g・バター1.5g・
料理酒1.2g・サラダ油1g

・作り方

鶏もも肉は、一口大に切り、キャベツはザク切りにします。
たまねぎは、1/4スライスに切り、ぶなしめじは、房分けをします。
油・おろしにんにく・料理酒で鶏肉を炒め、たまねぎ・ぶなしめじ・
キャベツの順に炒めてから調味します。最後にバターを入れて、
仕上げます。