

給食だより 9月号

神原学校給食センター
【神原小*神原中】
TEL/FAX:917-3479

今月の食に関する指導目標

貧血を防ぐ食事をしよう

成長期の子もたちは、身長が伸びるにつれて、血液が体の中を巡る量が増えるので、鉄分が不足しがちです。また、バレーボールや剣道など、手のひらや足の裏に激しい衝撃がある運動により、赤血球が壊れて貧血につながることもあります。貧血になると、集中力が低下したり、身体のだるさや疲れやすさを感じやすくなり、また体の発育の遅れをまねくこともあります。どんな成長する小学校・中学校の時期、また特にスポーツをする子どもたちにとっては、食事の中で貧血予防を意識することはとても大切です。鉄分や、鉄分の吸収をたすけるたんぱく質やビタミンCを含む食品を積極的に食べ、貧血を防ぎましょう。



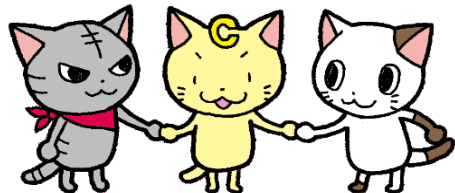
必見!!!

スポーツをする人は、特に貧血や栄養バランスを考えよう!!



体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのため栄養バランスがよく量を多くとる食事が基本になります。

貧血予防



鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。貧血を予防するために鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、ビタミンCやたんぱく質も一緒にとると、より効果的です。

Q. サプリメントってのんだ方がよいの?



A. 小・中学校のうちは基本的には必要ありません。

栄養素は食事からとることが基本です。バランスのよい食事を心がけましょう。

また、サプリメントは栄養素が濃縮されているので、栄養素によってはとりすぎるとかえって健康を害することもあります。



琉球チャンネル



沖縄県で昔から大切にしてきた料理のひとつに『シンジモン（煎じ汁）』があります。医食同源の思想

に基づき、色々なシンジモンがあるのはご存じですか？

イラブーシンジ（ウミヘビの煎じ汁）は滋養強壮剤であり不老長寿の薬、またヌチグスイ（命の薬）として珍重されています。作るのに手間がかかり高価なもので今ではなかなか口にする機会が減っています。

そこで今月は給食にも登場するチムシンジを紹介します。豚の肝=チムを煎じたチムシンジは体調が優れない時に飲むと翌日には回復が見られると言われます。夏バテや部活で疲労が続いていませんか？家庭でもチムシンジ作りに挑戦してみましょう。

※医食同源=病気の治療も普段の食事とともに人間の生命を養い健康を維持するための源であること。

チムシンジについて



疲れた時はチムシンジの汁だけ飲んでも不調から回復するよ♪料理の力ってすごい!!



- ❖レシピ❖ (4人分)
- 豚レバー・・・200g
- 豚肉・・・100g
- 島人参・・・200g
- しお・・・少々
- しょうゆ・・・少々
- 生姜、ねぎ・・・適量

地域によってはみそ味にする所もあるよ
うたよ

❖作り方❖

- ①レバーとお肉はそれぞれ5mm程度の厚みで食べやすい大きさに切りそろえる。
※レバーは水のはったボウルに入れて2、3回流すことで臭みを抜くことができます。
- ②島人参は1cm幅の斜め切りにする。
- ③水もしくはかつおだしに、ねぎ以外の材料を入れて沸騰するまでは強火、続いて沸騰が続く程度の火力でアクを取りながら食材が軟らかくなるまで煮込む。
- ④仕上げにネギを入れる。

沖縄の夏の食材の代表格といえば野菜でいうとゴーヤーですが豚肉も夏バテ予防や回復に欠かせない食材です。疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富で、その含有量は牛肉の約10倍ともいわれています。先人の知恵が詰まったクスイモン（薬になる物）でまだまだ暑い残暑を健康に乗り切りましょう。



島人参が手に入らない季節はにんじんを入れてもおいしいよ!