

給食だ！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

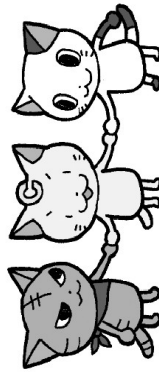
成長期の子どもたちは、身長が伸びるにつれて、血液が体の中を巡る量が増えるので、鉄分が不足しがちです。また、バレーボールや剣道など、手のひらや足の裏に激しい衝撃がある運動により、赤血球が壊れて貧血につながることもあります。貧血になると、集中力が低下したり、身体のだるさや疲れやすさを感じやすくなり、また体の発育の遅れをまねくこともあります。どんな成長する小学校・中学校の時期、また特にスポーツをする子どもたちにとっては、食事の中で貧血予防を意識することはとても大切です。鉄分や、鉄分の吸収をたすけるたんぱく質やビタミンCを含む食品を積極的に食べ、貧血を防ぎましょう。

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

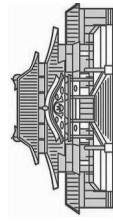


鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。貧血を予防するために鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると、より効果的です。

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



沖縄県で言から大切にしてきた料理のひとつに『シンジメン（煎じ汁）』があります。医食同源の思想に基づき、色々なシンジメンがあるのをご存じですか？

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いたします。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よう。

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

* 煮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
うだよ

＊ 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
クスイムン（薬になる物）で
まだまだ暑い夏を健康に
乗り切りましよう。

島人参が手に入らない
季節はにんじんを
入れてもいいよ！