

少しずつ暑さがやわらぎ、秋らしくなってきました。秋は過ごしやすい季節なので、勉強や運動に本腰を入れて取り組みやすいですね。勉強や運動と食事は、あまり関係ないようにみえて実は深い関係があります。食べ物に含まれる栄養素が体に与える影響を知り、自分の食事を見直してみましよう。

## 食べたものが 体を作る！



私たちの体は、食べ物に含まれている栄養素をもとに作られています。どの栄養素が体のどの部分になっているかを意識しながら食べられるようになると素敵ですね。

### 五大栄養素とその働きをチェックしてみよう！

	体の中の働きなど	おもな食品	お得ポイント
<b>たんぱく質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筋肉や皮ふ、臓器を作るもとになる。</li> <li>血液をつくるもとになる。</li> </ul>	 <p>肉・魚 卵・大豆 大豆製品</p>	運動後 30 分以内に補給することで、体への吸収が高まり、筋肉の補修などに使われるよ！
<b>無機質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウムやリンは丈夫な骨や歯をつくるもとになる。</li> <li>鉄は血液をつくるもとになる。</li> </ul>	 <p>乳製品・小魚 野菜など カルシウム</p> <p>青菜・貝 レバーなど 鉄分</p>	カルシウムは興奮した神経を静める働きがあるので、緊張を和らげてくれるよ！
<b>ビタミン</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミン A は、目の働きを助ける。また、皮ふや粘膜を丈夫にするため、悪い菌が体に侵入しにくくなる。</li> <li>ビタミン B 群は、炭水化物や脂質がエネルギーに変わるときに使われる。</li> <li>ビタミン C は抵抗力を高め、体に侵入する悪い菌をやっつける。</li> </ul>	 <p>色の濃い野菜 ビタミンA</p> <p>色のうすい野菜・くだもの ビタミンC</p> <p>ビタミンB1</p> <p>ビタミンB2</p>	勉強も運動もエネルギー補給が大切。そのカギを握るビタミン B 群（豚肉や納豆など）をしっかり食べて、効率よくエネルギーを作り出そう！その他のビタミンも、風邪などの病気から体を守ってくれるよ。
<b>炭水化物</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>糖質は、体内でぶどう糖などに分解され、脳や体を動かすためのエネルギー源となる。</li> <li>食物繊維は、消化されない栄養素だが、腸内環境を整えるなど健康を保つ。</li> </ul>	 <p>ごはん・パン めん・いも 砂糖など 糖質</p> <p>きのこ、海藻 豆・野菜など 食物繊維</p>	脳を働かせるためにも、筋肉を動かすためにも必要なのがエネルギー。毎食しっかり食べよう！
<b>脂質</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂質のほとんどは脂肪で、少量で大きなエネルギー量になる。</li> <li>細胞膜の成分やホルモンの材料になる。</li> </ul>	 <p>脂質</p> <p>油・バター 種類など</p>	大事な試験や試合の前は、緊張している胃腸の負担になってしまうので、とりすぎないようにしよう！

# 学ぼう！つくろう！じわもん給食

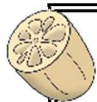
～最優秀献立が決まりました！～

今年は614人の応募の中から、夏献立の部では緑中学校1年山本奏音さん、冬献立の部では兼六中学校2年中野紗良さんの考えた献立が最優秀賞に選ばれました。

西部共同調理場が給食を作っている7つの中学校からは、次の方が受賞しています。高岡中学校からも、特別賞が選ばれました。

夏献立 最優秀賞 緑中学校1年 山本奏音さん  
優秀賞 西南部中学校1年 山本結愛さん、柏野莉澄さん、加納那南さん  
特別賞 高岡中学校2年 福田紗也さん  
**おめでとうございます！**

～最優秀献立を紹介します～



令和5年1月の給食に登場します  
冬献立 最優秀賞  
兼六中学校2年 中野 紗良さん

- ・白飯、牛乳
- ・れんこんのサクサク  
なんちゃってハンバーガー!?
- ・シャキシャキごぼうの甘からキンピラ
- ・雲のようなフワトロ卵スープ!
- ・みかんクレープ

令和5年6月の給食に登場します  
夏献立 最優秀賞  
緑中学校1年 山本 奏音さん



- ・白飯、牛乳
- ・太陽のように赤い!  
トマト&トマトソースがけ魚の唐揚げ
- ・さっぱり涼しい!  
やさいとワカメのレモン風味サラダ
- ・たまねぎとコーンとナスのコンソメスープ
- ・モモのタルト

毎年6月に、「学ぼう！つくろう！じわもん給食」として石川県の地場産物を使った献立の募集をしています。自分が考えた献立が、金沢市立の中学校の給食になるチャンスです。来年度もぜひ応募してくださいね！

## 給食レシピ



### 【魚の香味ソース】

#### 材料(4人分)

魚切り身	50g×4枚
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1

～香味ソースの材料～

しょうがみじん切り	小さじ1
にんにくみじん切り	小さじ1
ねぎ みじん切り	大さじ1
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
水	大さじ2

#### 作り方

- ①魚は酒としょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ②フライパンを火にかけてサラダ油をひき、魚をソテーする。
- ③香味ソースを作る。魚を取り出したフライパンに油をひいて、しょうが、にんにく、ねぎを香りがでるまで低温で炒める。調味料を加えて火を通す。
- ④②の魚に③のソースをかける。



しょうが、にんにく、ねぎといった香味野菜を使ったソースを、魚にかけて食べる給食の定番メニューです。魚だけでなく、肉や豆腐、野菜など何にでも合います。暑い時期の食欲増進にもおすすめです。

