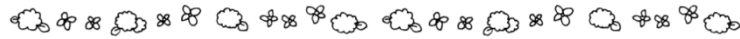


6月

特別号



給食だより

南足柄中学校

給食室



連日のコロナウイルスによるニュースで皆さん不安な日々をおくっていることと思います。緊急事態宣言が解除され、学校では授業や給食が再開できるように準備を進めています。学校が再開し、給食も再開したらおいしい給食をおとどけできるように頑張ります！

『イライラしていませんか？』

外出自粛が続き、さらに梅雨入りになるこの季節は疲れがたまりやすいです。疲れがたまると精神的に不安定になって、イライラしやすくなります。

こんな食生活が続いていませんか？



スナック菓子をよく
食べるようになった



インスタント食品を
よく食べるようになった



ジュースをよく
飲むようになった



- ・カルシウムが不足していると神経が過敏になってイライラしやすくなります。スナック菓子やインスタント食品にはカルシウムの吸収を阻害するリンという成分が多く含まれています。そのため食べ過ぎてしまうと、カルシウムがうまく吸収されずカルシウム不足となり、イライラの原因となります。
- ・ジュースには糖分が多く含まれます。ジュースを多く飲んでしまうと血糖値が上がり、血糖値を下げようとインスリンが身体から分泌され、また血糖値が下がりすぎないようにアドレナリンが分泌されます。ところが、そのアドレナリンは攻撃ホルモンと呼ばれ、過剰に分泌されると感情のコントロールがうまくできなくなり、イライラの原因となります。

イライラ予防にカルシウムがいっぱい含まれている食品を食べよう！！



チーズや牛乳などの乳製品
納豆や豆腐などの大豆製品
野菜では小松菜などが
カルシウムが多いです！



おかずレシピ

南足柄中学校
給食室

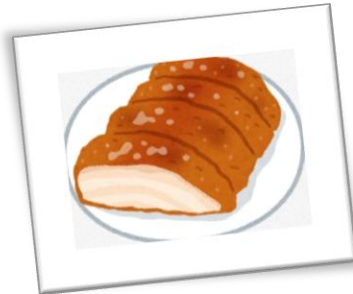


少しでも皆さんのお力になればと思います、今回は簡単にできるおかずのレシピを載せました。ぜひ作ってみてください。

塩こうじのグリルチキン

材料 (2人分)

- ・鶏モモ肉 2枚
- ・塩こうじ 大さじ2~3
- ・料理酒 大さじ1



塩こうじには
疲労回復、便秘予防や
美肌、免疫力アップ
などの効果があります！

作り方

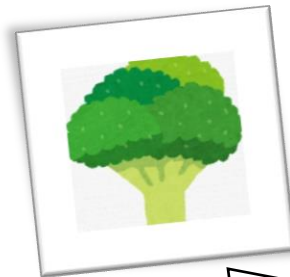
- ①ジップロックに鶏もも肉、塩こうじ大さじ2~3、料理酒大さじ1を入れて揉み込む。
- ②20~30分冷蔵庫に入れて放置する。
- ③フライパンに袋からだした②を並べ**弱火**で20分蓋をして焼く。
(オーブンの場合 200℃ 15分)
- ④食べやすい大きさに切る。



ブロッコリーの胡麻和え

材料 (2~3人分)

- ・ブロッコリー 1株 (約400g)
- ・塩 小さじ1 (塩ゆで用)
- ・黒すりごま 大さじ2
- ・醤油 小さじ1.5
- ・砂糖 小さじ1.5



胡麻には
カルシウムやミネラルが
含まれているので
イライラ予防や疲れ目回復
などの効果があります！

作り方

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰したお湯の中に小さじ1の塩を入れ、1~2分柔らかくなるまでゆでる。
- ③②をザルにあげ水をよく切り、砂糖小さじ1.5・醤油小さじ1.5・黒すりごま大さじ2を和える。