

龍食だより

令和3年11月 龍ヶ岳共同調理場

持久走&駅伝大会が近づいてきました



小学校は今週木曜に本番を迎える持久走大会、中学校は25日に迫った校内駅伝大会に向けて、子どもたちも体育の授業や朝の時間で練習をがんばっています。給食でも今月は、持久型スポーツに必要な栄養を含む食材を多く取り入れています。持久走に必要な栄養の代表はなんとといっても「鉄」！！

鉄の働きは・・・

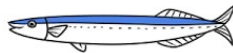
- 1 血液を作るもとになる。
- 2 **血液の中で、体のすみずみまで酸素や栄養素を運ぶ。**(これが持久力に関係)
鉄は意識して摂取しないと不足しがちな栄養素です。

鉄を多く
含む食材

レバー



さんま



大豆

納豆



鉄が不足すると、鉄欠乏性貧血に、、、



- ・つかれやすい。
- ・どうきや息切れがする。
- ・顔色が悪い。ふらふらする。

このような症状に思い当たることはありませんか。

前日の夕食と当日朝のおすすめメニュー

前日の夕食は、刺身や表面だけを焼いた焼肉などの生ものや、油っこくて消化に時間がかかるものはさげましょう。エネルギー源となるごはん、めん、いも類などをしっかり取って、早めに寝ましょう。

当日朝のおすすめメニューも、エネルギー源になるものをしっかりと。みなさん、右の写真の中からも自分に合ったものを選んでみませんか。朝食は必ず食べてきましょう。

オレンジジュース、カステラ、バナナ



梅おにぎり、きなこもち、具だくさんみそ汁

10月の給食より



① ふわふわおいしいブルーベリーマフィン

子どもたちの中にはブルーベリーが苦手な人も結構いましたので、全体に混ぜ込まず、トッピングしました。給食では大きなアルミカップで主食としてだしましたが、本来はデザートなので8～9号アルミカップでどうぞ。



材料約10個分)薄力粉 100g、無塩バター(ケーキ用マーガリン)20g、砂糖大さじ4、卵一個、牛乳50cc、ベーキングパウダー小さじ1、ブルーベリージャム 50g

- (1)薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- (2)バターをレンジで温めやわらかくし、砂糖とよく混ぜる。卵を加えよく混ぜる。
- (3)(2)に(1)と牛乳を入れ、さっくり混ぜる。
- (4)カップにつぎ分け、ブルーベリージャムをトッピングし、180℃で20～25分焼く。(ブルーベリーが苦手な人はトッピングせず、普通のマフィンでもOK)

②10月の郷土料理「がねあげ」

がねあげの「がね」とは、天草の方言で「かに」の意味です。天草ではお祝いの時には鯛のおかしらつきを出します。反対に仏事、法事ときは、魚を使えないので、いもを細長く切って、カニの足に似せた形で揚げる「がねあげ」が出されます。



材料約10個分) さつまいも500g、ホットケーキミックス60g、片栗粉20g、塩少々、油

- (1) さつまいもは皮をむき、1cm角の拍子切りにする。
- (2) ボウルにミックス粉と片栗粉、塩を入れ、水を30～40cc加えて衣を作り、さつまいもを入れてまんべんなくつける。
- (3) さつまいもを数本まとめて170℃の油で揚げる。

③10月の食材レスキュー

10月も二つの食材をレスキューしました。2品とも、11月中に賞味期限が迫っていました。お助け完了!!



丼ドッグの調味料
チリミックス



天草鯛の米粉揚げ
とてもおいしいと大好評

