

5月 給食だより



小山中学校給食共同調理場 令和7年5月号

さわやかな風の吹く過ごしやすい季節となりました。あわただしい新年度を乗り越え、疲れが出てくる時期ではないでしょうか？そんなときこそ野菜や果物を中心としたバランスの良い食事を心掛け、身体に疲れが残らないように気をつけたいですね。

勉強や部活動で疲れた中学生の疲労回復に役立つ栄養は？

頭を使ったり、激しい運動を行ったりと疲労が溜まります。疲労というと筋肉の疲れをイメージしますが、筋肉が疲れているときは、内臓も疲れています。事実、疲労のメカニズムとして、エネルギー源の不足が原因の一つにあります。疲労の回復で1番重要なのは糖質で、疲れを残さないためには、出来るだけ早いタイミングで、エネルギー源となる糖質を中心とした食事を補給する必要があります。

つまり、中学生の場合、学校や部活動が終わったら素早く下校し、家に着いたらすぐに夕飯をとる事が疲れを溜めないために一番望ましいと言えます。



★ 疲労回復にオススメ！



身体のエネルギーの補給

+



疲労の原因である
乳酸の代謝



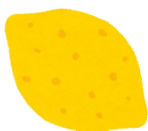
脳の疲労を
和らげます

★給食レシピ紹介★

～鶏肉のレモン煮～

材 料【4人分】

・鶏もも切り身	70g×4枚	} 漬け込む
・酒	大さじ 1/2	
・塩	少々	
・片栗粉	大さじ4	
・揚げ油	適量	
・砂糖	大さじ2	
・しょうゆ	大さじ2	
・レモン汁	大さじ1	
・水	小さじ2	



<作 り 方>

- ① 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ② 別の鍋に砂糖、しょうゆ、レモン汁、水を入れて煮立てる。
- ③ 鶏肉の中まで火が通ったら、②のソースをからめる。

鶏肉は、たんぱく質やビタミンが豊富に含まれていて栄養価の高い食材です。

