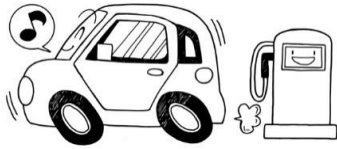
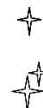
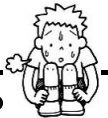




体を動かし脳のエネルギー源になる 炭水化物をとって勉強も運動もがんばろう



エネルギー源である炭水化物(糖質)は、車でいうとガソリンといっしょで、ガス欠では車が走れないように、人間もエネルギー不足では運動や勉強はもちろん、基本的な生活することも難しくなってしまいます。毎日元気よく活動できるように「炭水化物満タン生活」を心がけましょう。



私たちの体は、炭水化物と脂質を主な材料としてエネルギーを作り出しています。炭水化物が不足しているときには、たんぱく質もエネルギー源として使われますが、これにより体の筋肉量が減って、疲れやすくなったりします。

エネルギー不足により体や心に出てくる影響

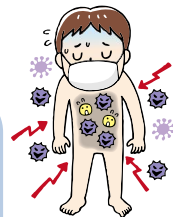
免疫、消化器系、心臓・血管の機能が低下します。



女性は、無月経になったり、初経の時期が遅れたりします。



代謝が落ちたり、貧血になったり、骨密度が低下したり、ホルモンの分泌が乱れたりします。



発育期においては、成長や発育に影響がでます。

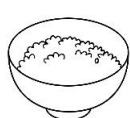


精神的に不安定になります。



「中学生用食育教材」 文部科学省 より

炭水化物の多い食べ物



ごはん



パン



うどん



ラーメン



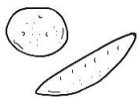
そば



さとう



スパゲッティ



いも類

いもに含まれるでん粉は体内でゆっくり吸収されるため、生活習慣病の予防にも効果があるとされています。また、ビタミンCやカリウム、食物せんいも多く含まれる食材です。

※いろいろな食材をとることによって、様々な栄養素を摂ることができます。

ピリ辛みそごはんの具 (6月1日の献立より)

<材料>		4人分		
豚ミンチ	100g	たけのこ	40g	
ひきわり大豆	20g	むき枝豆	20g	
油	小さじ1/2	さとう	大さじ1	
A {	にんにく	2g	料理酒	小さじ1弱
	しょうが	2g	みりん	小さじ1
	料理酒	小さじ1/2	濃口しょうゆ	小さじ1弱
	豆板醤	0.8g	赤みそ	24g
玉ねぎ	120g	甜面醬	10g	
人参	60g	水	適量	

ごはんのすすむ一品です!

- <作り方>
- ① フライパンにごま油をひき、豚ミンチを炒める。
 - ② Aの調味料を入れる。
 - ③ みじん切りにした玉ねぎと人参、たけのこ、ひきわり大豆を入れて炒める。
 - ④ 少量の水とBの調味料を加えて煮る。
 - ⑤ ごはんにかけて食べる
- ※ 辛さは豆板醤で調整してください。給食は辛さ控えめにしています。

