



栄養士だより



9月号

いよいよ運動会が近づいてきました。かけっこやリズムなど、運動会の練習も始まってきます。練習や本番で頑張るためには食事がとても大切です。そこで今回は、運動会に向けてどんな食事をすると良いかをご紹介します。もちろん大人の方にも当てはまるので参考にしてみてくださいね。

速く走りたい

綱引き頑張りたい

リズムでかっこよく踊りたい

① じょうぶな体作り



体を動かす筋肉や、強い骨を作るために

タンパク質・カルシウム を摂りましょう。

肉や魚の他にも、大豆や卵、牛乳もおすすめです！



いっぱい動きたい

最後まで頑張りたい

② バテない体力



体を動かすエネルギーのもとになるのは

炭水化物 です。ごはん、パン、麺などに含まれます。

おにぎりやうどん、バナナは消化がいいですよ！
あんぱんも効率よくエネルギーになります！



今日は疲れちゃったな...

次の日も頑張りたい

③ 疲労回復



疲れをとるのに効果的なのは

ビタミンB1・ビタミンC・鉄分 です。

ビタミンB1は豚肉、大豆製品に多く含まれています。

《ねぎ類と一緒に食べると効果アップ！》

鉄分はレバー、大豆製品、小松菜に多く含まれています。

《ビタミンCと一緒に摂ると吸収がよくなります》



どれか1種類だけを食べるのではなく、いろんな食材を食べることが大切です。また、朝食をしっかり食べることで午前中たくさん動けたり、集中力が高まります。しっかり食べて、思い出に残る運動会になってほしいと思います！

☆レシピ紹介☆

鉄分たっぷり！

～ レバーの甘みそ煮 ～

レバーの臭みもなく、子ども達にも人気です。



<材料(4人分)>

豚レバー	120g
しょうが	チューブ 1cm
にんにく	チューブ 0.5cm
しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	大さじ 3
揚げ油	適宜

味噌	小さじ 1 と 1/3
砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 1/2
白ごま	小さじ 2 弱

<作り方>

- ①ざるにレバーを入れ、ボウルの中でしばらく水をかけ流す。(血が流れきるくらい)
- ②すりおろしたしょうが、にんにく、しょうゆにレバーを漬ける。
- ③レバーに片栗粉をまぶして揚げる。
- ④味噌、砂糖、みりんを火にかけ、そこに揚げたレバーと白ごまを入れてからめて完成。



ビタミンB1 や野菜をたくさんとれます！

～ スタミナ焼肉 ～

豚肉は玉ねぎと一緒に食べることで、
ビタミンB1 の吸収が何倍もよくなります。



<材料(4人分)>

豚肉	200g
にんにく	チューブ 1cm
しょうが	チューブ 1cm
酒	小さじ 1 と 1/2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
味噌	小さじ 1 と 1/2
ごま油	小さじ 1

にんじん	中 1 本
玉ねぎ	小 1 個
ピーマン	1 個
もやし	1/2 袋
オイスターソース	小さじ 1
塩	適宜
こしょう	適宜
炒め油	小さじ 1

A

<作り方>

- ①豚肉はすりおろしたにんにく、しょうが、Aの調味料につけておく。
- ②ピーマンは千切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③油を熱して豚肉、野菜を炒め、味を見て塩こしょうで調節する。