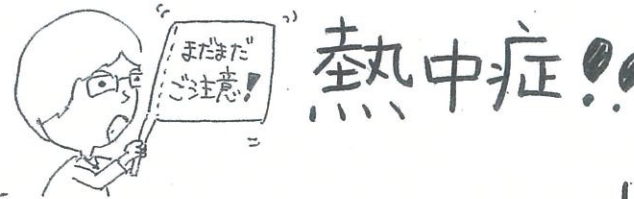


# 給食だより

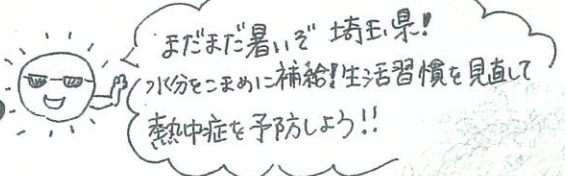
志木市立  
宗岡中学校  
令和六年八月号



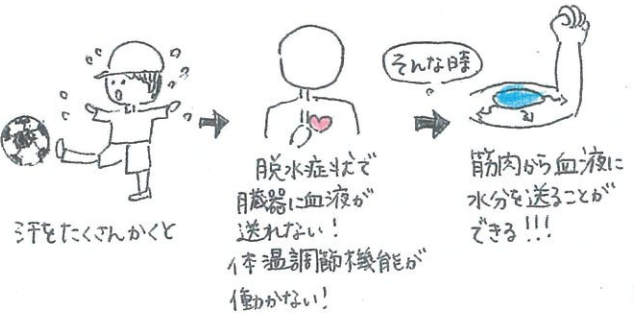
ハロウィンに燃えた夏休み前半戦。そして後半は、熱い夏に拍車をかける高校野球。個人でチーム、仲間や自分を信じて活躍する姿に、勇気もいんぱちました。また新しい2学期が始まりですね。2学期は、行事も、校外学習もあり何かと忙しい学校生活が始まりますが、少し先を見て準備をしておく、余裕をもって生活できるかもしれません。これは、自分の目標でもあります...



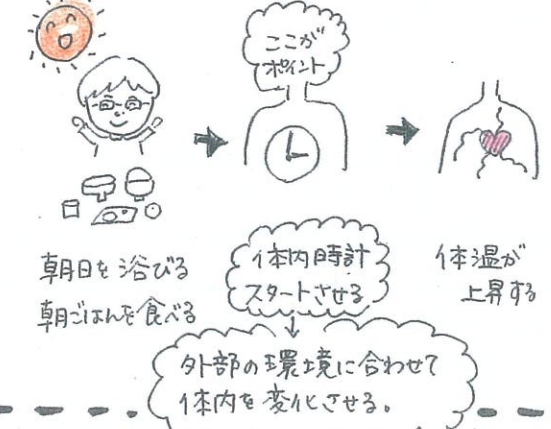
## 熱中症!!



実は... 筋肉量って大切だった!!  
● 筋肉は水分の貯蔵庫の役割がある!!



生活習慣って、どっちで整えますか?  
おは... 朝ごはんを食べる! から!!

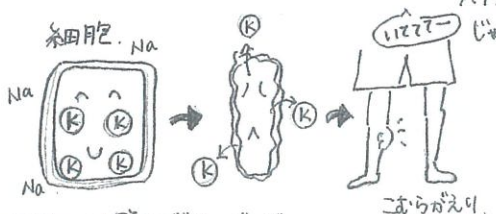


外部の環境に合わせて1体内を変化させる。

必要なのは... **Na** ナトリウムと共に

## K カリウム

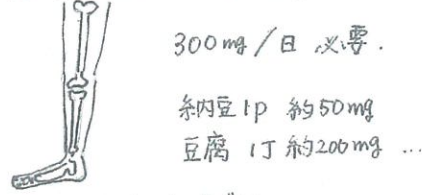
男性 3000mg/日  
女性 2600mg/日  
きゅうり1本 200mg  
バナナ1本 500mg  
じゃがいも1個 400mg



カリウムは筋肉にエネルギーが作られる助けをしている。カリウムが不足すると、筋肉のけい縮がスムーズにいかず、足がつるなどの症状が出ます。

## Mg マグネシウム

マグネシウムは体温や血圧を調節する働きがある。骨の構成成分でもあります。



300mg/日 必要。  
納豆1p 約50mg  
豆腐1丁 約200mg ...

朝食の納豆ごはん 運動前にも good!

## 重陽の節句

九月九日

平安時代、中国から伝えられた「節句」無病息災、子孫繁栄、五穀豊穡と季節の移ろいを感じさせてくれるのが「五節句」です。中国では昔から奇数は縁起が良い陽数とされてきました。陽数が重なる1月1日、3月3日、5月5日、7月7日そして9月9日に、無病息災や子孫繁栄を願う宴を開いてきました。五節句は、植物の名前をつけて呼ばれることも多く、9月9日は「菊」の節句と呼ばれています。

日本の宮中では、中国から伝えられた「菊」を眺めながら、宴を催したり、厄払いや長寿を祈願してきました。これが江戸時代、民間に広まり、五節句のひとつとして親しまれるようになります。



## 世界の郷土料理

## フェイジョア-ダ

## 豆のパワー

ブラジルの最もポピュラーな豆料理!! 日本で言うと味噌汁の様な存在。黒インゲン豆とお肉を煮込んだ料理です。

教えていただいたり、話したりして世界の郷土料理には、豆を使った料理が多いことに気づきました。

豆には良質なタンパク質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。同時に豆を育てると「土」にも良い効果があると考えます。豆科の植物の根につく根粒菌という微生物が空気中の窒素を取りこみ、土に栄養を与えてくれるそうです。おいしく栄養たっぷりそして土に優しい、人と地球に優しい豆、世界中で人々の食生活に根付いてきたのには、小さな豆粒の中に多くの栄養とパワーがあるからなのですね!



宗中では、日本産のいんげん豆「金時豆」を使いました!!



## 夏野菜スパイスカレー

いつもは、油と小麦粉とカレー粉でカレーを作っていますが、今回はスパイスを組み合わせて、スパイスカレーに挑戦です! スパイスは目的ごとに「香り」「辛味」「色」の3つの種類に分けられます! 今回は「香り」のクミン、コリアンダー、「辛味」のガラムマサラ(混合スパイス)、「色」のターメリックを使いました!

クミン、コリアンダー、ターメリック 1:1:1で 風味と色付けしました!

9月18日(水)

