

食育だより 6月

令和8年6月
秩父第一中学校共同調理場発行

英語のことわざに “You are what eat.” (あなたはあなたが食べるものでできている) があります。体や心の健康は、毎日をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」。この機会に、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

スポーツには多くのエネルギーが必要

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。



疲労回復に役立つ栄養素

アリシン (硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミン B₁ の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

ビタミン B₁

体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や血液、内臓などの体の組織をつくるもとになるため、成長期に大切な栄養素です。

豚肉は、疲労回復に役立つビタミン B₁ も多く含みます。



Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。

給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

○運動後の体のケアに

スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

*筋肉量増加にも役立ちます。

作ってみませんか 《ヤンニョムチキン》

【材料】	4人分
鶏むね肉	300g
しょうが	1 かけ
酒	大さじ 1
片栗粉	30g
揚げ油	
しょうゆ	20cc
砂糖	30g
ケチャップ	30g
コチュジャン	4g
にんにく	2g
ごま油	小さじ 2
水	30cc

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、しょうがと酒で下味をつけておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、刻んだにんにくを加え、香りが立ったら A を加え、煮立たせてたれを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で揚げる。
- ④ ④に③をかけて完成。

【食育 English】〈食べ物を使った英語の表現〉

◇no use crying over spilled milk

覆水盆に返らず

It's no use crying over the spilled milk!

(いつまでもくよくよしたって仕方ないよ！)



◇a piece of cake

とても簡単なこと、朝飯前

I'll take care of it.

It's a piece of cake!

(私に任せて。そんなの簡単よ！)

