

給食だより

平成 29 年度 10 月号 大泉第二中学校



さわやかな秋晴れのもと、スポーツをするにも最適な季節になりました。また、秋は芸術の秋、読書の秋ともいわれ、何を行うにも適した季節です。ぜひ、いろいろなことに取り組んでみましょう。

スポーツと栄養

栄養バランスよくしっかり食べよう



日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。

朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食をとるようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。

貧血を予防しよう！

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。



疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB1を多く含む食品をとります。



10月の献立より

◇5日(木) **十五夜**(4日)

里芋ごはん・卵の花メンチカツ・和風野菜スープ

十五夜は収穫に感謝するお祭りだったことから、収穫物をお月様に供えるようになったそうです。また、里芋などの芋類を供えることから、“芋名月”とも呼ばれています。

給食では芋名月にちなんで、**里芋ごはん**を作ります。



◇12日(木)

ご飯・秋刀魚の生姜煮・大根とひじきの和風サラダ・かぶの味噌汁

今が旬の“**秋刀魚**”を**生姜煮**にします。

骨まで食べられるように、給食室の大きな釜でじっくりコトコト煮て作ります。お魚が苦手な人もまずは一口食べてみましょう！

◇16日(月)

栗入り八宝おこわ・中華風玉子焼き・春雨スープ

秋が旬の“**栗**”を使って、**栗入り八宝おこわ**を作ります！

おいしい栗を届けてくださる農家さん、業者さんに感謝して季節の味をいただきますよう。

◇19日(木) **食育の日**(毎月19日)

丸パン・ウィンナーシュニッツェル・フレンチサラダ・グラシュースープ

今月の食育の日は、“**オーストリア**”がテーマです。

オーストリア料理は、ハンガリー・チェコ・ドイツなどの国から伝わった料理に独自の味付けや食材が加わり、変化していったものが多いです。

当日のお昼の放送で料理について解説します！



オーストリアは、ヨーロッパのちょうど真ん中あたりに位置する国で、面積は北海道くらいです。

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は16日です。手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、お願い致します。

〔給食費はすべて食材費に充てられます。その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。〕

