

# 9月給食だより



平成 24 年 9 月 3 日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
栄養士 江藤 孝子

長い夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。厳しい夏の暑さもようやく落ち着き、少しずつ秋の風が感じられるようになりました。しかし気温の変化とともに夏の疲れが出てくる時期でもあります。早寝早起きで生活のリズムを整えて、朝ごはんをしっかりと食べましょう！また9月29日は運動会です。運動時の食について考えてみましょう。



運動をする時は水分補給をしっかりと、食事は運動の前と後に、体や脳のエネルギー源となる糖質を中心に食べるといいといわれています

## 運動をする前…

運動を始める前には食事を済ませておきましょう。脂肪分はひかえめにし、ご飯やパンといった糖質を中心に消化の良いものをバランスよく食べることが大切です。30分くらい前に水分補給もしっかりしておきます。やむを得ず、運動直前に何か食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど、消化がよく、すぐにエネルギーになるものを選びます。



## 運動中…

こまめに水分補給をしましょう。(スポーツドリンクがおすすめです)



## 運動をした後…

まずはすぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質を取るようにします。

けんこう からだ 健康な体づくりには、  
てきと うんどう 適度な運動と  
よ しよくし バランスの良い食事が  
たいせつ 大切です！



・糖質を多く含む食品：ごはん パン めん いも 果物



・たんぱく質を多く含む食品：肉 魚 豆 豆製品 卵 乳類



## 名月と団子

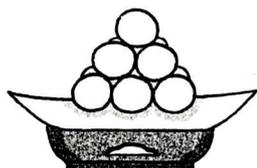
旧暦の8月15日の夜の行事が「中秋の名月」で、「十五夜」と言われています。この風習は中国から伝わり、奈良・平安時代、五穀豊穡を祈り、実りに感謝したのです。この時お供えしたのが月見団子と、芋、豆、クリ、果物など、秋においしい食べものでした。団子の数は十五夜にちなんで15個、あるいは1年の月数にちなんで12個にするところもあります。十五夜は満月なので団子の形も丸くしたのでしょう。

《豆腐白玉団子》

・豆腐(木綿・絹どちらでも◎)…1/2丁

・白玉粉…100g

A { きなこ…適量  
砂糖…適量



- ① 白玉粉と豆腐を合わせてよくこねる。少し硬い時は水を少量加える(耳たぶのかたさくらいが目安です)
- ② 沸騰したお湯に①を丸めて、ゆでる。浮きあがってきたら冷水に取って、水気をきったら完成!
- ③ Aをお団子にかけて食べます
- ④ 豆腐が入っているので時間がたっても滑らかです!

☆学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落としは9月4日です。