



# 10月

# 給食だより



練馬区立南町小学校

木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。朝晩の冷え込みに思わず首をすくめるようになりました。季節の変わり目は、かぜをひきやすくなります。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

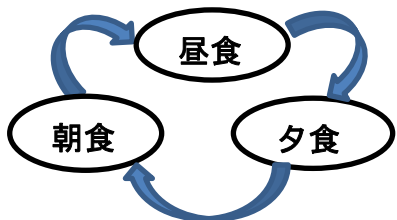


## 運動能力アップのかぎは食事



運動能力アップには食事が重要なカギをにぎっています。体を作ったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直して、体が発揮できる体づくりを目指しましょう。

### 基本は1日3食バランスよく！！



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろった食事を心がけましょう。

不足しがち

### 鉄・カルシウム・ビタミンを意識してとろう



間食に 牛乳やドライフルーツなどを！



食事に 果物や野菜料理を1品追加してみよう！

### 運動と食事Q & A

Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB<sub>1</sub>が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



### 10月のこんだてより

#### ★目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10月10日を縦に書くとちょうど眉毛と目の形に見えることから、目の愛護デーに決めたそうです。

この日にちなんで目に良い【アントシアニン】をたくさん含んだブルーベリーとカルピスでゼリーを作ります。

ベリー類には【かぜ・インフルエンザを予防するパワーもある】と言われ、また感染してからでも、その悪化を抑えることが期待できるとのことです。

10月10日は

目の愛護デー

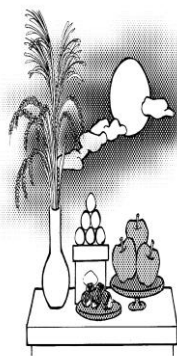
人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

### 月見

今年は十五夜が10月1日で十三夜は10月29日です。

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



給食メニューを作ってみよう！

#### ☆パンプキンスフレ☆

材料名	1個分	6個分
★クリームチーズ	15	100g
グラニュー糖	5	大さじ3
かぼちゃ	15	100g
★たまご	15	2個
★なまクリーム	10	大さじ4
☆こむぎこ	3	大さじ2
舟形アルミカップ	1枚	6枚

①かぼちゃは皮と種を除いて、一口大に切ります。  
耐熱皿にのせてラップをして、電子レンジで3～4分加熱します。かぼちゃが柔らかくなったら、スプーンでつぶします。  
(蒸し器で蒸しても出来ます。)  
②あら熱がとれた①のかぼちゃにクリームチーズとグラニュー糖を混ぜます。混ぜたら卵と生クリームも順にまぜます。  
③最後に小麦粉をサックリ混ぜます。  
カップに生地を分注します。  
④180℃に余熱したオーブンで10～15分焼きます。  
途中でコゲそうになったら、ケーキの上にアルミホイルをのせます。



#### ★ふれあい給食

縦割り班での給食です。今年度はコロナウィルス感染予防対策で、学校行事があまり出来ません。そんな中で、児童が楽しめることが何かないかと先生からお弁当給食の提案がありました。各自がランチボックスに詰めたお弁当と飲み物を袋に入れて、縦割り班で給食を食べます。

給食室ではいつも以上に衛生に気を付けてお弁当を作ります。あとは良い天気になることを祈ります。

ピクニックシートとお弁当と飲み物、スプーンの入ったビニール袋とピクニックシートと一緒に入るぐらいの手提げバックをご用意ください。

10月8日からは

北海道の空知から届く

新米を給食でいただきます。

