

10月給食だより



練馬区立上石神井北小学校
校長 市川順康
栄養士 川福靖子

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。

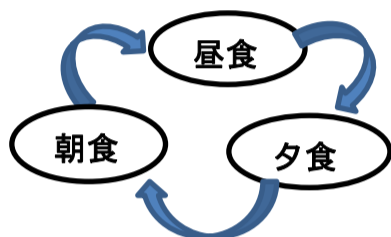


スポーツと栄養について考えよう

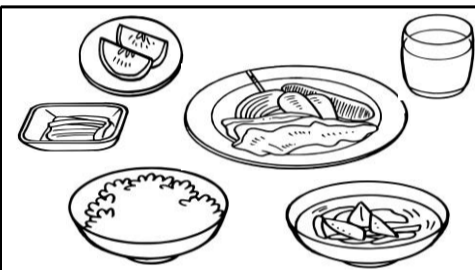
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればいいのか、考えてみよう。



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。下の絵はスポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてください。



- 【主食】ごはん
- 【主菜】豚肉のしょうが焼き
- 【副菜】野菜のグリル
- 【副菜】ほうれん草のお浸し
- 【汁物】みそ汁
- 【果物】【牛乳】

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！

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

10月のこんだてより

★十三夜

十五夜は中国で行われていた行事ですが、十三夜の月見は日本独特の風習だそうです。

東京周辺では、十五夜の月と十三夜の月は同じ庭で見る物とされ、別のところで見ることを『片見月』と言って嫌ったそうです。

今年の十三夜は10月13日です。十五夜の月を見た人も見られなかった人も十三夜の月を見て秋を感じましょう。

★岩手県の郷土料理

南部焼きとは、南部地方（現在の岩手県と青森県にまたがる地方）がごまの名産地であることから、この地域では料理によくゴマを使います。

ひつつみは、小麦粉を水でこねてしばらくおき、それをひっばって、つまんで汁の中に入れてたので、この名前がつけました。野菜がたっぷり入った体の温まる汁物です。

★北海道の郷土料理

ちゃんちゃん焼きは北海道の漁師料理です。給食では味噌だれの鮭にバター風味の野菜をたっぷりのせてアルミホイルで1つ1つ包んで焼きます。

芋団子汁は、北海道の名産品であるじゃが芋をゆでてつぶしてから片栗粉を混ぜてだんごを作り、これをゆでてから汁の中に入れます。手間はかかりますがモチモチ団子のスープは絶品です。

☆インディアンポテト☆

保護者の方から『子どもが完食できた給食なのでレシピを教えてください』との声が届きました。

4人分

- ・じゃが芋 ……中3個
- ・にんにく ……1片
- ・ひき肉 ……100g
- ・たまねぎ ……1/2個
- ・にんじん ……1/4本
- ・コーン ……大さじ2
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・こしょう ……少々
- ・カレー粉 ……小さじ1
- ・白ウイ ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・ケチャップ ……大さじ3
- ・中濃ソース ……大さじ1
- ・パセリ ……あれば彩りで加える

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切ります
水にさらして、ザルにあげて水をきっておきます。
- ②にんにくはみじん切り、たまねぎとにんじんは粗みじん切りにします。
- ③フライパンに油(大さじ1)をいれて、にんにくをこがさないように炒めます。
- ④ひき肉を入れて炒めて、肉に火が通ったらにんじん、たまねぎ、コーンを入れて炒めます。
- ⑤野菜に火が通ったら、調味料で味を整えます。
- ⑥じゃが芋は水気を良くふいて油で揚げます。
- ⑦⑤に揚げたじゃが芋を入れて混ぜ合わせます。あれば、パセリのみじん切りを加えます。

スポーツ時にサプリメントを使うと効果があるの？

通常毎日の食事から栄養素をキチンととれば、サプリメントを使う必要はありません。不足しがちなミネラルやビタミン類も牛乳や野菜・果物などから十分摂取できます。逆にサプリメントを多用すると、過剰摂取による体への影響が心配されますので、気をつけましょう。

