



10月給食だより



練馬区立上石神井北小学校
校長 齊藤光司
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。

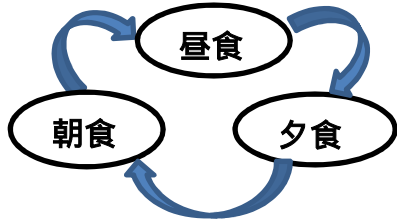


運動能力アップのかぎは食事

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。



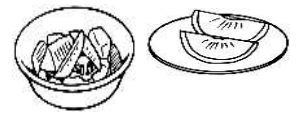
鉄・カルシウム・ビタミンを意識してとろう

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B₁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

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。

和風オムライス

試合の前日にオススメ！！

1人分

- ごはん ...茶碗1杯強(200g)
- ・バター大さじ1
- ・にんにく1片
- ・鶏ムネ肉80g
- ・たまねぎ1/2個
- ・塩ひとつまみ
- ・こしょう少々
- ・しょうゆ小さじ2
- ・卵2個
- ・マヨネーズ大さじ1/2
- ・塩こしょう適宜
- ・油大さじ1
- ・大根おろし大さじ2
- ・青ネギ適宜
- ・ポン酢適宜

米はGI値が高く、素早くエネルギーに変わります。大根に含まれる酵素は、タンパク質や糖質の消化を助けてくれます。卵に含まれるレシチンは血行を良くし、睡眠の質を良くするリラックス効果があります。

にんにく、たまねぎはみじん切りする。鶏肉は一口大に切る。青ネギは小口切りする。フライパンにバター、にんにくを入れて弱火にかける。香りがでたら、たまねぎ、鶏肉を入れてたまねぎが透き通るまで炒める。ここにご飯をいれて、全体がなじむまで炒めあわせる。塩こしょう、醤油で調味する。いったん取り出しておく。

卵にマヨネーズと塩こしょうを良く混ぜ合わせる。フライパンに油を熱して、の卵液を流し入れて半熟の状態にし、のご飯を中央にのせます。そのまま卵をすべらせるようにフライパンのはしよせて皿の上に戻してのせます。熱いうちに形を整える。の上にだいこんおろし、青ネギをのせて、ポン酢をかけて食べます。

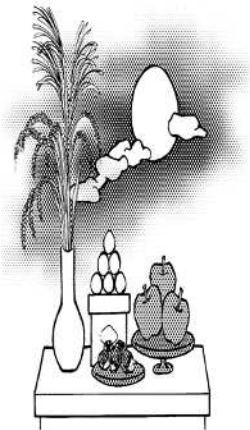
ご飯が冷たい場合は、電子レンジで温めておくと良いです。

月見

今年は十五夜が10月4日で十三夜は11月1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。



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っていれば、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。

