

平成 25 年度

練馬区立石神井東中学校

10月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク



朝夕の涼しさが秋の訪れを感じさせるようになりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、この季節は何をするにも良い季節です。「実りの秋」ともいうように、おいしい食べ物もたくさん出回ります。しっかり食べてよく体を動かし、健康な生活が送れるようにしましょう。

* スポーツの秋、スポーツと栄養について考えてみよう *

成長期の体は、栄養をしっかりとりとともに適度な運動をすることにより、骨格が形成され、丈夫な体を作ることができます。部活動で頑張っている人は秋の大会に向けて練習にも熱が入っていることでしょう。練習や大会でしっかり体が動かせるように毎日の食事の取り方にも気をつけていきましょう。



• 基本は 1 日 3 食 バランスよく !!

スポーツをすることで通常よりも多くのエネルギーを消費します。そのエネルギーを確保するためにも 3 度の食事をしっかり食べましょう。

• 体を作るもとになるたんぱく質

筋肉・血液・骨格などを作る大切な栄養素がたんぱく質です。激しい練習の後、筋肉の修復をしてくれるのもたんぱく質です。肉・魚介類・卵・大豆製品・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、色々な食品からとるようにしましょう。



• 不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

スポーツをしている人に積極的にとってほしい栄養素が鉄分・カルシウム・ビタミンの 3 つです。鉄分の不足は貧血の原因になり、持久力の低下を招きます。また、ビタミン類の不足は疲労の回復を遅らせたり、せっかくとったエネルギーが上手に利用されなかつたりします。普段の食事で野菜料理や果物を 1 品追加してビタミン類を補ったり、おやつにドライフルーツ入りのヨーグルトで鉄分とカルシウムを補うなど、工夫していきましょう。

試合前後の食事は？



試合前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



当日

試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



試合後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



* 1 年生が考えた給食メニューが登場します *

夏休みの家庭科の宿題で 1 年生が給食のメニューを考えました。献立を考えるポイントとして、・6 つの食品群全てから食品を取り入れる・季節の食材や地域の産物を取り入れる・給食室の調理設備や調理時間を考慮して調理法が重ならないようにする・1 食 309 円の予算で作る・苦手な食べ物でも食べられる工夫をする・生で食べてもよいのは果物とプチトマトのみ などいくつかの条件を考慮しながら皆さん一生懸命考えてくれました。

今月から優秀作品を給食で紹介していきますので楽しみにしてください。

今月は 1-1 榎熊君「実りの秋をいただきます！」献立、1-1 木村さん「練馬の野菜を使ったヘルシー給食」献立を紹介します。

* 今月の献立から *



3日 芋煮

里芋やきのこが沢山入った山形県の郷土料理です。

19日 栗ごはん

食育の日は「秋を感じよう」がテーマの献立です。栗・柿といった季節の味覚で秋を感じましょう。

31日 ^{おん}音プリン

次の日の合唱コンクールに向けて、手作りのプリンです。どんなプリンになるかは当日のおたのしみ！

* 産地情報 *

9月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米(青森) 人参(北海道) 玉葱(北海道) キャベツ(群馬) きゅうり(群馬)
白菜(長野) にんにく(青森) しょうが(高知) 長葱(秋田) もやし(栃木)
小松菜(埼玉) 大根(青森) なす(高知) しめじ(長野) えのき茸(長野) 梨(新潟)
巨峰(長野) 豚肉(茨城) 鶏肉(宮崎) ホキ(アルゼンチン) 秋刀魚(北海道)
ちりめんじゃこ(淡路島)

給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は10月10日です。