

平成 26 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。給食の牛乳も大切なカルシウムの補給源です。



## \* レシピ紹介 \*

### じゃが芋の金平煮

材料 (4 人分)

- 豚肉 40g
- 生姜 ひとかけら・・・みじん切り
- サラダ油 少々
- 突きこんにゃく 80g
- ごぼう 70g・・・細いせん切り
- 人参 50g・・・せん切り
- 乾し椎茸 1 枚・・・戻してせん切り
- 砂糖 大さじ 1 と 1/2
- しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
- 酒 小さじ 2
- だし汁 50cc.
- じゃが芋 300g・・・1cm 角拍子木切り
- 揚げ油 適量
- いんげん 20g・・・3cm 長さに切る
- いりごま 小さじ 1
- 一味唐辛子 少々

作り方

- ① いんげんは色よくゆでる。
- ② こんにゃくはアク抜きのためさっと下ゆでする。
- ③ じゃが芋は油で揚げておく。
- ④ フライパンに油を熱し、生姜・豚肉を炒めていく。肉の色が変わったら椎茸・人参・ごぼう・こんにゃくを加え炒める。だし汁と調味料を加えふたをして野菜に火が通り、味がしみ込むまで弱火で蒸し煮にする。
- ⑤ じゃが芋を戻し崩れないように炒め合わせる。
- ⑥ 皿に盛りごま・一味唐辛子を振り、いんげんを飾る。

生徒にも人気のメニュー。残菜の少ない野菜料理のひとつです。根菜や芋類のおいしい季節にぜひお試しください。



## \* 今月の献立から \*

- 6日 栗ごはん 10月6日は十三夜です。十三夜は旧暦の9月13日に行われるお月見の行事で、旬の栗や大豆をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」ともいわれます。「栗名月」にちなみ「栗ごはん」を炊きます。
- 17日 食育の日 今月の食育の日は栃木県の特産品、かんぴょうを使った「かんばんの卵とじ」を紹介します。また、これから旬を迎える、れんこんと鶏肉に甘酢をからめた「鶏肉とれんこんの甘酢和え」は初めて登場する献立です。

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。