



10月食育たより



田迎小学校 給食室 文責：小林

「大豆」の生産者の方々からお話を聞きました

9月19日(火)はひごまるデー給食を実施しました。今月紹介をする市産品は大豆だったので、大豆を栽培している秋津営農組合の上田さん、木原さんを3年生の教室にご招待してお話を聞きました。大豆の育ち方や育てるための工夫など、たくさんのお話をいただきました。「みなさんに大豆について知ってほしい、体によい栄養がたくさんふくまれているから、たくさん食べて元氣な体を作ってほしい」とメッセージをいただきました。



食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

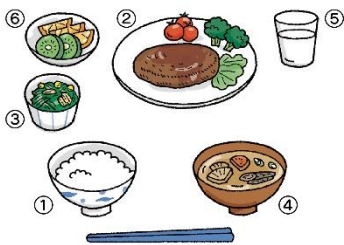
スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

運動をするために、食事也很重要にしよう

大切なのは 栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

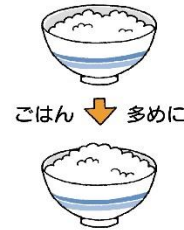
栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとれます。

10月下旬に運動会があります。授業で練習をする機会も増えてくると思いますが、大切なのは練習だけではありません。体は食べものでできています。運動をするためにはどのような食事をしたらよいのか考えてみましょう。



Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。

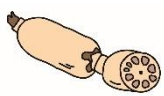


のどがかわく前に
水分補給はこまめにしよう!

食べることも寝ることも



苦手なものがあったり、偏った食事をしていたりなど、好きなものばかり食べていませんか。運動会に向けて苦手な食べ物を克服していくのもいいですね。まずは、自分の体に合わせた食事を考えてみましょう。



10月の給食おすすめレシピ



れんこんパリパリふりかけ



<材料> 4人分

- ・しらす干し 3g
- ・粉末いりこ 1.5g
- ・れんこん 20g
- ・揚げ油 適量
- ・いりごま 5g
- ・かつお節 1.5g
- ・青のり 0.5g

【調味料】

- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・酒 少々
- ・さとう ひとつまみ
- ・水 小さじ1

<作り方>

- ①れんこんをうすく切り油で揚げる。
- ②フライパンでしらす干しをいる。
- ③②に粉末いりこ、かつお節、いりごまを加え、調味料を加え炒める。
- ④揚げたれんこん、青のりを加え仕上げる。

10月19日(木)
実施予定です♪