



10月食育たより



田迎小学校 給食室 文責：松本

今月のテーマ

季節の食べものをさがしてみよう

朝晩が涼しくなり、いよいよ秋本番です！10月は「スポーツの秋」「読書の秋」と言われますが、給食の時間には「食欲の秋」を感じる食材がたくさん登場します。秋の食べものは、夏に疲れた体を元気にしてくれる栄養がたっぷりです。秋が旬の食材を味わってください。

さつまいも
10/3のさつまいものシチューで登場します

さんま、里芋
10/6のさんまのみぞれ煮、里芋のみそ汁で登場します。

きのこ
10/9のきのこカレーで登場します。

柿
10/27の柿なますで登場します。

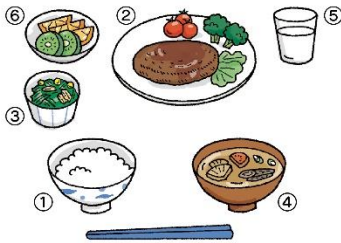
目を大切にしよう



©少年写真新聞社2021

運動をするために、食事も大切にしよう

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とのいます。

今月は運動会があります。練習をしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいます。そんな時は、練習方法だけではなく、食事についても見直してみましよう。わたしたちの体は食べ物で出来ています。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。



ごはん ↓ 多めに



水分補給はこまめにしよう！

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

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



れんこん入りそばろ丼



- <材料> 4人分
- ・ごはん 4杯
 - ・豚肉ミンチ 80g
 - ・水煮大豆 25g
 - ・たまねぎ 100g
 - ・れんこん 60g
 - ・にんじん 30g
 - ・しょうが ひとかけ

【調味料】

- ・こい口しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・炒め油 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ2

<作り方>

- ① 水煮大豆、たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ② れんこんは3mm厚のいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、しょうがを入れ、肉をほぐしながら炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、れんこん、水煮大豆の順に加え、しっかり炒める。
- ⑤ 火が通ったら、調味料を加えて煮含め、水溶き片栗粉を加えて仕上げる。
- ⑥ ごはんの上に⑤を盛り付けたら出来上がり。



食物繊維が豊富。シャキシャキした食感が特徴！