

# 食育だより

昭和小学校  
令和5年度10月号  
おうちの人と読みましょう



さわやかな風に気持ちの良いお天気も続き、いよいよ秋本番になりました。芸術の秋、読書の秋、そしていろいろな食べ物が旬になる実りの秋です。心にも体にも豊かな実りで冬に向かう体力をつけましょう。



## 運動会を元気にむかえよう



もうすぐ運動会ですね。練習も少しずつ始まってきました。涼しくなってきたからといって油断は禁物です。体調管理をしっかり行い、エネルギー切れを予防して、楽しい運動会にしましょう。

### ○朝ごはんを食べよう！

午前中の活動には朝ごはんが不可欠です。

ごはんのみそ汁を基本としたメニューがおすすめです。



### ○水分をとろう！

運動の前から後にかけて、こまめに水分補給をしましょう。

### ○脂っこいものは控えめに！ 消化に時間がかかり、お腹の負担に

なりやすいため、運動の直前にはひかえた方がよいでしょう。

### ★疲れがたまっているかなと思ったら・・・

疲れのもとになる「乳酸」は、ビタミンB1が不足すると体にどんどんたまり、体がだるくなるなどの症状をおこします。毎日の食事からビタミンB1を積極的にとりましょう。



### ビタミンB1を多く含む食品

- ・のり
- ・豚肉
- ・レバー
- ・うなぎ
- ・大豆（大豆製品）
- ・たまねぎ
- ・じゃがいも など



## 10月4日(水)はおにぎりの日です！

今年もお弁当の日を実施します。第1回目の今回は、おにぎりの日です。どんな具を入れようかな？どんな形にしようかな？考えるだけでわくわくしてきますね。当日はいつもより少し早起きをして、ぜひ自分でおにぎりを作ってみましょう。図書室には、おにぎりの日特設コーナーがありますので、図書室に足を運んでみてください。ぜひおにぎり作りの参考にしてくださいね。保護者の皆様、御協力お願いいたします。

### ＜基本の作り方＞



①おちゃわんに  
ごはんをよそう



②ラップの上  
ごはんをのせ  
具を入れる



③ラップごと  
にぎる



④できあがり

ちょうどよいごはんの  
量がわかります！

ごはんを直接手で触らない  
ようにしましょう！



### おうちで給食

～ 10月の献立より かぼちゃのシチュー ～

### ＊材料 4人分＊

- ・鶏こま肉……80g
- ・にんじん……中 1/2 本
- ・かぼちゃ……200g
- ・うらごしかぼちゃ…60g
- ・たまねぎ……中 1 個
- ・パセリ……少々
- ・小麦粉……大さじ 3 と 1/2
- ・マーガリン…大さじ 2 と 1/2
- ・牛乳……………200g
- ・脱脂粉乳……大さじ 3 と 1/2
- ・生クリーム……大さじ 1
- ・コンソメキューブ…1 個
- ・粉チーズ……大さじ 1 と 1/2
- ・サラダ油……小さじ 2
- ・水……………320c
- ・塩……………少々
- ・こしょう…少々

作り方はこちらから→ <https://cookpad.com/recipe/4221776>

