



食育だより 10月

白沢小学校10月号

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋と言われるように、さつまいもや栗、きのこ類などの食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を生かしたメニューをたくさん取り入れています。また、おにぎりの日や、十三夜献立などもあります。実りの秋に感謝して、美味しい秋の味覚を楽しみましょう！

10月は、ふれあい運動会があります。栄養満点の献立で、みなさんを応援します。当日は朝食もきちんととって、全力で頑張ってください！

とちぎ国体もあるよ♪



スポーツをするには「栄養フルコース型」の食事が大切です！

～主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つをそろえる食事法～

牛乳のたんぱく質とミネラルには、こんな働きがあります。
強い骨をつくる・精神を落ち着かせる・筋肉の動きをスムーズにする

新鮮な果物でビタミンCをとりましょう。
どうしても用意がない時は100%ジュースでも代替えOKです。

主食はからだを動かすガソリンのようなものです。スタミナや集中力が
必要なスポーツ時には、腹持ちの良いごはんがおすすめです。

強い体をつくるには、たんぱく質が必要です。
しかし、たんぱく質が多いおかずは脂質も多く
なりがちです。高たんぱく質・低カロリーを意識
しましょう。

真沢山の汁物で、水分・ビタミン・ミネラルを
とりましょう。1食あたりの野菜の量は手の
ひら山盛り1杯が目安です。

疲労回復にはビタミンB1が多い食品を！

ビタミンB1は、糖質が体内でエネルギーにかわる時に必要なビタミンで、不足すると疲れやすくなります。
運動量が多かったり、主食（ご飯・パン・麺類）などをたくさんとっていたりする人、疲れやすい人は、積極的にとりたい栄養素です。（例：豚肉・うなぎ・玄米・落花生・昆布・枝豆など。）また、ニンニクやにら、ねぎ、玉ねぎなどに含まれる、においの素である「アリシン」と合わせると、疲労回復効果がアップします！豚肉とそれらの野菜を合わせた料理の名前に『スタミナ～』とつくるのはそのためです。

10月21日(金)には、「フルコギ風炒め物」が出ます。運動会がんばりましょう！！



10月5日(水)は「おにぎりの日」です！

以前配布をした、古里地域学校園統一で実施する「おにぎりの日」がいよいよ今月になりました。

「おにぎりの日がんばりカード」を使って計画はたてられましたか？どのようなおにぎりにしたいか考えて、自分のオリジナルのおにぎりを作ってみましょう♪



きゅうしょく ようす
給食の様子

8/31 あゆの甘露煮



あゆの甘露煮は、栃木県養殖漁業協同組合様からいただきました。骨までやわらかかったので、みんなおいしく食べられました！そして、栃木県が作成したDVD「すごいぞ！！とちぎの農業」を放送し、どのように魚が育てられたのかを学びました♪

9/9 十五夜献立



里芋や根菜がたっぷり入った味噌けんちん汁と、いわしのおかか煮、お月見ゼリーで秋を感じる給食になりました。



9/13 白身魚のマヨネーズ焼き



アルミカップを並べ→魚の切り身を入れ→玉ねぎ・マッシュルーム・マヨネーズのソースをかけ→パン粉と粉チーズをふりかけ→オーブンで焼いたら完成！！

9/14 ゴーヤチャンプルー



9/16 冬瓜スープ



旬の野菜のゴーヤや冬瓜が登場しました！！ どちらもおいしく、たくさん食べてくれました♪