

9月食育だより

発行: 毎月中旬(今月は上旬)

阿知須学校給食センター

担当: 栄養教諭 高杉祥子

夏休みが終わりました。9月に入って、朝夕が涼しくなり、少しずつ秋の訪れを感じる今日この頃です。

朝ごはんは必ず食べて!



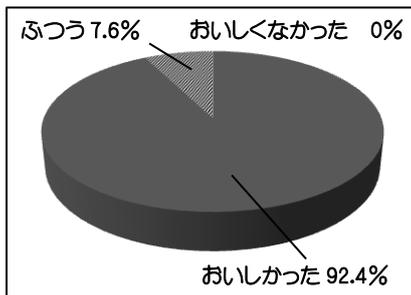
9月は、小学校、中学校ともに運動会の練習が行われるようになります。

屋外での活動も多くなり、普段以上に、体力も消耗します。体調不良にならないためにも、早寝早起きを心がけ、必ず朝ごはんを食べて登校するようにしてほしいと思います。

試食会への参加ありがとうございました

一学期に両小学校の一年生保護者を対象に給食試食会が行われました。試食後は、栄養教諭から「学校給食入門と家庭での食育」について講演を行いました。終了後のアンケートでは、私たちが子どもたちに給食を提供していく上でとても参考になる貴重なご意見を多くいただくことができました。改めて感謝いたします。

本日の給食はいかがでしたか?



(阿知須小、井関小 合計)

試食会の感想

- 子どもの楽しそうに食べている姿が見れてよかったです。
- 味付けがやさしいので、白米がとてもおいしく感じた。
- サラダの大豆の食感が少し食べづらいように感じた。彩りも少しさびしい感じがした。
- とても食べやすく、おいしかったです。自分が子どもの頃は、もずくはもずく酢で出ていて嫌いな人が多かったのですが、スープで出ることで子どもでも食べやすかったです。

○子どもは苦手なものが多かったので残すだろうと思ったのですが、少し減らしはしましたが完食できました。お友達の影響も良い方に働いているのだと思いました。

大人気メニューのレシピのリクエストもありました。

運動会のお弁当の一品にいかがですか?

チキンチキンごぼう

【分量(小学校1人分)】

鶏もも肉 35g ごぼう 35g 片栗粉 6g 揚げ油
砂糖 2g 濃口醤油 4g 酒 1g みりん 1g むき枝豆 5g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は 1.5cm 角に切り、ごぼうは皮をむいて斜め 4mm 厚に切る。
- ② ①の鶏肉とごぼうに片栗粉をつけて揚げる。(好みでごぼうは素揚げでもOK)
- ③ 砂糖、醤油、酒、みりんを合わせて火にかけ、タレを作る。
- ④ むき枝豆は色よくさっとゆでておく。
- ⑤ ②の鶏肉とごぼうを合わせてタレをからめ、枝豆も一緒に合わせて完成。



※鶏肉を豚肉に、ごぼうをれんこんにかえて作った「トントンれんこん」というメニューもあります。どちらも根菜がおいしく食べられる料理です。

スポーツをする人の食事とは……？

部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回のバランスの良い食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。



食べ方の基本

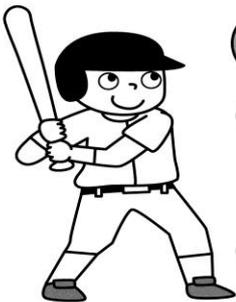
6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる 魚・肉・卵・大豆	骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する 牛乳・海藻・小魚	体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を保護する 緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をととのえる その他の野菜・果物	エネルギー源となる 米・パン・めん類・いも類	エネルギー源となる 油脂類・脂肪の多い食品

主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



こんなことに気を配りましょう

- 寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウム（上の表の第1・2群）が豊富な食事となるよう心がけましょう。
- 運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。



スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品（レバー、小松菜・ほうれん草などの青菜、貝類など）を意識して食事に取り入れましょう。

運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、補食として軽食を取り入れましょう。

おすすめの
組み合わせ



おにぎりやサンドイッチ



フルーツや果汁100%のジュース

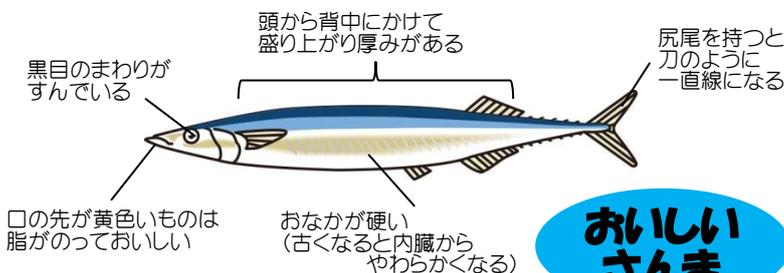
運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化の良い物をよくかんで食べるようにします。水分もしっかりとりましょう。



参考文献：『食生活学習教材—中学生編—』（文部科学省）／『子どもの栄養と食育がわかる事典』（成美堂出版）



秋が旬の「さんま」のおはなし



日本でとれるさんまは1種類で、養殖はなく天然物だけです。夏の初め頃、北海道の東、千島列島から南に下り始め、三陸沖から四国沖の太平洋で産卵します。秋にとれるさんまは南に下る体力をつけるために脂肪が蓄えられます。

さんま魚がはじまったのは江戸時代初めです。そのころは脂がのったさんまは「味がしつこい」と不人気でした。その後、江戸で大きな火事が相次ぎ食べ物が不足し、安く手に入るさんまが広く食べられるようになったそうです。