



食育だより 10月

令和4年 9月30日
横浜市立みだけ台小学校
校長 羽田 敏隆
栄養職員 小林 雅美

今月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけでなく食事の内容にも気を配りましょう。



☆☆10月の献立紹介☆☆

♪ 秋に美味しい旬の食品がたくさん登場します！

さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん

♪ 十三夜（10月8日）にちなんだ料理を取り入れました。

7日(金) さつまいもと栗の甘煮

♪ 食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立です。

4日(火) 煮魚（さば）

11日(火) きのことスパゲティ

12日(水) ふくめ煮

26日(水) かつおのあんかけ

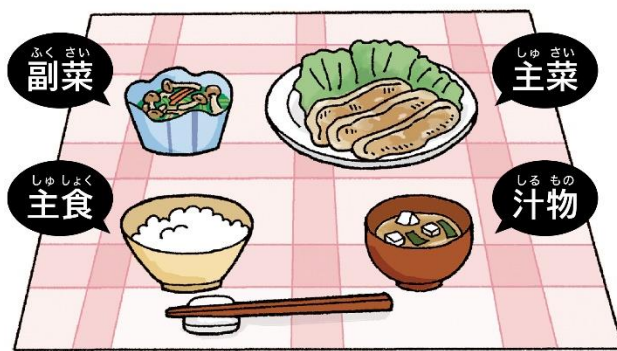
28日(金) さつまいも汁



知っておきたい！ 献立の基本



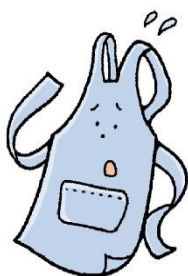
献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。



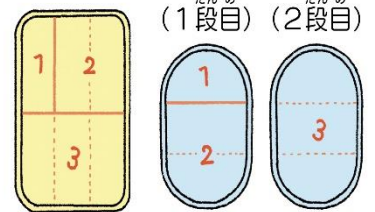
主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



栄養バランスのよい弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

スポーツと食事の関係について考えよう!

運動会の練習が、本格的に始まりました。
 運動会の練習が始まると、給食の残りが多くなってきます。
 時間がない、疲れている、などいろいろな理由がある
 のでしょうか、本当にそれでよいのでしょうか?
 スポーツでよい結果を残すためには、食事が欠かせません。
 今月は、運動会で全力を出せるようになるためのヒントをお伝えします。

体調をととのえて
 勝利を目指そう!



《毎日の食事編》

まずは、朝ごはんをしっかりと食べましょう。午前中のエネルギー源になります。
 汗をかくと、体の中の塩分やカルシウムなどのミネラルが失われ、熱中症の原因になります。給食
 では、特に牛乳やスープなどの汁物を飲みましょう。また、ごはんやおかずをしっかりと食べることで、午
 後のエネルギー源になります。
 夜は、食後3時間くらいしてから寝ることで、体をしっかりと休めることができます。夕食はなるべく
 早い時間に食べましょう。



《水分補給編》

のどがかわいたな、と思った時には、体は脱水
 状態になっています。体が脱水状態になると、
 パフォーマンスが下がってしまいます。
 のどがかわいていなくても、運動前後と水飲み
 タイムには、必ず水分補給をしましょう。

《運動会前日編》

運動会前日は、ごはんやパン・めん類などの
 主食を、いつもよりも多めに食べましょう。体
 にエネルギーをため込むことができ、当日元気に
 過ごすことができます。



Q. 好ききらいをしないこと が大切なのはなぜ?

A. 苦手な食べ物の中にも大切
 な栄養素が含まれています。
 栄養素は体内でさまざまな働きがあり
 ます。好きなものだけ食べていては、
 栄養が偏ってし
 まうこともある
 ので、苦手なも
 のも食べられる
 ようにがんばり
 ましょう。



10月15日は



世界手洗いの日

世界に広げ! 石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが
 年間540万人になるといわれています。その原因の多くは
 予防できる病気です。石けんを
 使った手洗いは簡単な予防法の一
 つです。正しい手洗いを世界に広
 めるため、毎年10月15日は「世
 界手洗いの日」と定められました。



10月27日から11月9日は
 読書週間



読書の秋! 食欲の
 秋! この機会に食を
 テーマにした本を読ん
 でみませんか?

