

給食だより



令和元年9月25日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 末乃

きびしい残暑からようやく解放されて、日ごとに秋らしくなってきました。朝夕はとても過ごしやすくなり、ホッと一息つける季節になりました。秋は少しずつ体を作る大切な時期でもあります。自分の健康や体の成長を考えて、いろいろな食べものをバランスよく食べたいものです。食べ物も実りの秋を迎え、旬のものがたくさん出回ります。おいしく食べるためには、適度な運動も大切です。バランスのよい食事に、十分な睡眠、そして元気よく体を動かしたいものです。



10月の献立について



2日「魚のあんかけ」

かつおを角切りにしたものを、凍り豆腐と揚げた後にしょうがの煮汁であえた料理です。とても手が混んでいます。

かつおは5月ごろ九州から北海道あたりまで進みます。そこからまた南下を始めます。5月ののぼりがつおに対し、9月位からのかつおはもどりがつおとも言われどちらも旬と言われています。かつおなどの青魚にはDHAやEPAが含まれていてサラサラ成分が血液の循環を良くする効果があるとされます。

7日

「ふくめ煮とおひたし」の献立を「アドボとパンシット」(フィリピン料理)に変更しました。「アドボ」はマリネを意味し肉を漬けるという意味です。豚の角肉を甘辛く酸味のある煮物風に仕上げます。また、「パンシット」は肉やしばえびや彩りのよい野菜を炒めてスープで煮込んだものです。いろいろな食材が入って栄養バランスが豊かです。

大根のピーナッツあえ

材料 4人分

だいこん 200g
きゅうり 30g
にんじん 20g

ピーナッツ(細かく砕いたもの) 大さじ1

しょうゆ 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
砂糖 大さじ1
ごま油 少々
ラー油 少々



ナッツにはビタミンB1がいっぱい入っています。



9日

十三夜にちなんで「さつまいもと栗の煮物」をとり入れました。神奈川県産のさつまいもを使って旬の「さつまいもと栗の煮物」にしました。食物せんいが豊富なさつまいもと栗はお腹の働きをよくし整腸作用に役立ちます。

17日 スコッチブロス

「スコッチ」はスコットランドの、「ブロス」はスープという意味です。押し麦は下茹でせずにそのまま使用します。パンにはジャムを付けて食べる習慣があるそうです。旬のりんごジャムにしました。ジャムのついた理由を児童にも伝えて行きます。夏の調理実習で試作して好評でした。調理の最後に給食のご飯に入っている同等の大麦である押し麦を入れます。10分から15分で押し麦が柔らかくなりトロみが付きます。そのトロみが付いた所で教室に配食します。2019年9月から11月(閉幕)にラグビーのワールドカップがあることにちなんでイギリス料理を知るよい機会になればと思います。

24日

「たっぷり野菜の担々スープ」は児童が考えた「ま菜ちゃん料理コンクール」の受賞作品です。8種類の野菜がたっぷり入って、みそ味やごま風味よく仕上げます。主菜は春巻との組み合わせにして主菜、副菜とも中華料理に統一しています。

作り方

- 1 しょうゆ、酢、砂糖で甘酢を作る。
- 2 きゅうりは輪切り、だいこん・人参は線切りにする。
- 3 2を塩もみし、野菜の水を切って甘酢、ピーナッツ、ごま油、ラー油であえる。



1

食事バランスのととのえ方

献立の基本 / 主食、主菜、副菜、乳製品、果物

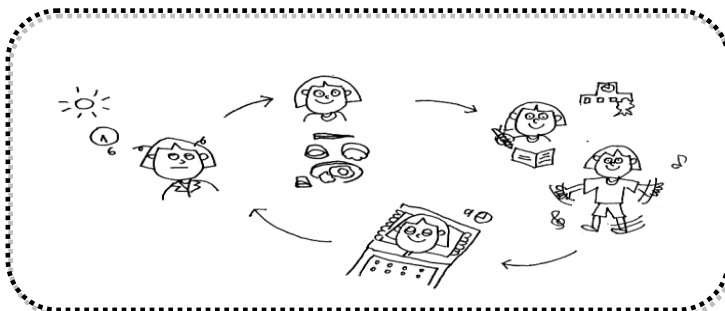
成長期のスポーツをする子どもにとって必要な栄養素の「質」と「量」を確保するため、「主食」、「主菜」、「副菜2皿（もしくは副菜と汁物）」、「牛乳・乳製品」、「果物」の6皿を毎食そろえることが大切です。

運動中のおもなエネルギーとなる主食のごはん、筋肉や骨の材料となるカルシウムが「骨を丈夫」にすれば、たんぱく質が「骨をのばす」作用があるとわれ、骨の先端の軟骨細胞に成長ホルモンが働きかけると、軟骨細胞が増えて伸びていくそうです。運動で刺激し、食事を摂ることにより作られます。たんぱく質は主菜と言われる「肉や魚・卵・豆類」などから、カルシウムは主に「牛乳などの乳製品」で補うと摂りやすいです。

さらに、副菜と汁物の野菜からビタミンやミネラルでしっかり補給していきます。果物の中でもキウイフルーツやオレンジにはビタミンCが豊富です。そして、カルシウムやたんぱく質、ビタミンB2が豊富な牛乳を組み合わせることによって、栄養バランスともにボリューム感があり彩りのよい献立にすることができます。

小・中学生のスポーツ栄養ガイドより

☆ 1日のリズムを保とう



2

スポーツと食事

1 陸上短距離

試合の前日は、栄養バランスよい食事をしっかりとりまします。(瞬発力系)

栄養バランスのよい食事を心がけてしっかりと体作りをしておくことが大切です。

睡眠時間を十分とり、生活のリズムをつくりまします。

2 陸上長距離

試合の前日は、栄養バランスよい食事をしっかりとりまします。試合前のからだ作りと試合前の食事の配慮がとても大切です。試合前は十分に炭水化物(糖)質をとってのぞみまします。

3 球技スポーツ

瞬発力と持久力が要求されるスポーツなので、日ごろからしっかりとからだ作りをしておくことが大切です。試合中のエネルギーの消耗が大きくなるので、試合前には十分に炭水化物をしっかりとって、翌日に試合がある場合は、早めに夕食をとり、睡眠時間を十分に確保するようにまします。

こんな生活リズムをめざまします!!

あさ 朝



ひる 昼



☆ よゆうをもって

起きまします。

朝食は必ずとりまします。

まします。

食事は三食バランスよくとりまします。

☆ しっかり勉強し、

元気に遊びまします。おやつはひかえめに。

よる 夜



☆ テレビやゲームは時間を決めておこなまします。ゆっくりとお風呂に入る時間をとりまします。夜ふかしはしないようにね。

ほくたちの体は、太陽がのぼると目覚めて活動的になるよ!そして太陽が沈むころ体を休めたくなるよ!

リズムを作って、朝はごはんをしっかりと食べて元気になろうね!