



食育だより 10月

令和6年9月30日

横浜市立箕輪小学校

校長 井上 強

学校栄養職員 有竹 真由美

★秋のお月見 十三夜（10月15日（火））

秋のお月見の一つに、十三夜があります。十五夜は、中国伝来の風習ですが、十三夜は日本で始まった風習です。その歴史は、平安時代に遡るといわれています。栗や豆の収穫祝いを兼ねているので、「豆名月」、「栗名月」とも呼ばれます。秋の収穫を感謝しながら、美しい月をながめます。



★旬のさつまいもと栗を使った、給食メニューです！お月見にどうですか？

さつまいもと栗の甘煮【4人分】		【作り方】
さつまいも	中1本	① さつまいもは、1cmのいちよう切りにし、水にさらす。 ② さつまいもは、かために下ゆでする。 ③ 鍋に調味料、水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。 ④ 栗を入れて煮含める。
栗（蒸し）	60g	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
水	60cc	



★もうすぐ運動会！栄養バランスを整えてよいパフォーマンスを！！

バランスのいい食事とは、「主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物」がそろっていることです。1日の食事ですべての食材を使おうとすると大変なので、1週間で考えた時に偏りがないか考えてみましょう！

ワカメやひじきなどには、不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが含まれています。ひじきは、そのまま使えるパウチタイプも便利です。サラダにトッピングしたり、ご飯と一緒に炊いたりするだけで栄養価がアップ！運動に必要なたんぱく質や鉄分を上手に補給するためには、高野豆腐がおすすめです。水もどし不要なものや、スライスされたものなどの種類があります。みそ汁に入れたり、グラタンやシチューなど子どもが好きな料理に加えたりするとよいでしょう。亜鉛が手軽にとれる大豆やあさりの水煮缶も活用しましょう！

便利なストック食材

- 乾燥ワカメ
- 高野豆腐
- ひじき
- ごま
- 青のり
- 大豆の水煮
- 桜えび
- ツナ缶
- 鰹節
- あさりの水煮

スポーツの後は、すぐに糖質とたんぱく質をチャージ！！

スポーツの後、何も食べないでいると疲労回復に時間がかかってしまいます。出来るだけ早く、エネルギー源になる糖質とたんぱく質、疲労回復につながるビタミンを補うことが大切です。油っこいものは、筋肉の炎症を加速させてしまいます。揚げ物は、できるだけ避けましょう。おすすめは、簡単にできる重ね蒸し。フライパンにカットした野菜を敷いて鮭の切り身や豚肉をのせて、蓋をして蒸し上げるだけで出来上がりです！

