

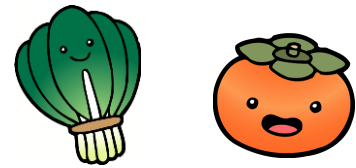


家庭数配布
 令和2年9月30日
 横浜市立みたけ台小学校
 校長 羽田 隆敏
 栄養職員 石川 晶代

もうすぐ10月。スポーツの秋、読書の秋、そして、食欲の秋です。過ごしやすいこの時期に、いろいろなことにチャレンジし、ごはんをたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

★★10月の献立紹介★★

♪ 横浜市でとれた野菜やくだもの



今月は、「こまつな」「柿」を使う予定です。

1日(木) 3.4年生のごはんは、青葉区産の新米を給食室で炊きます。

27日(火) クリームスープに、地域協力者の衛藤清さんからいただいた日本かぼちゃを使います。

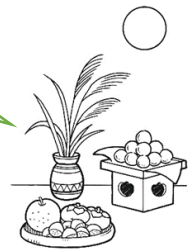
♪ 季節を感じられる献立を取り入れました。

9日(金) ふくめに

24日(木) さつま汁

28日(水) 秋味ごはんの具・さつまいもとくりのあまに(十三夜)

今年の十三夜は
10/29です



♪ はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。

1日(木) はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆乳みそスープ

30日(金) たっぴり野菜のたんたんスープ

☆にほんかぼちゃクイズ☆

このかぼちゃの種はどこにあるでしょう？



こたえはめくってね！



1階ホールに
展示中！！



©2020 みたけ台

☆こたえ☆

10月の給食目標

食事の前後の過ごし方を工夫しよう！

普段の給食の時間の過ごし方はどうですか？確認してみましょう。

- 授業が終わったら、すみやかに給食の準備をしていますか。
- 当番でない時は、机の上を片付けて、手洗いをすませ、静かに待つことができますか。
- トレーの上の食器の位置は正しい置き方になっていますか。
- 姿勢よく食事ができていますか。
- 食器を持ち、食事をしていますか。
- 感謝の気持ちをもって食事をしていますか。



スポーツと食事の関係について考えよう！

エンジョイスポーツウィークの練習が、始まっています。

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、本当にそれでよいのでしょうか？

スポーツで良い結果を残すためには、食事が欠かせません。

今月は、本番で全力を出せるようにするためのヒントをお伝えします。



《毎日の食事編》

まずは、朝ごはんをしっかり食べましょう。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。

《前日編》

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。

