

# 給食だより 10月

秋は、「スポーツの秋」や「読書の秋」と、運動や勉強に取り組むのにいい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節で、「実りの秋」「食欲の秋」という言葉もあります。体調をくずさないよう気をつけ、旬の食べ物をたくさん食べて、充実した日々を過ごしましょう。

## 「食物せんい」をとみましょう



### 「食物せんい」とは…

人のお腹の中では消化することのできない食べ物の中の成分です。整腸作用など体の中で有用な働きをすることで注目されています。

### 「食物せんい」のはたらき

「食物せんい」は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。

体に不要になったものをからめとり、腸をお掃除します。



腸を刺激し、便の通りを良くします。

### 「食物せんい」を多く含む食べ物

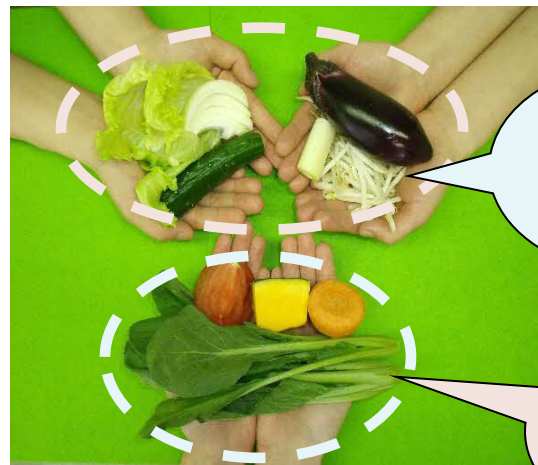


「食物せんい」を食事にうまく取り入れて腸の健康を保ちましょう。

### ★1日に必要な野菜の量を覚えよう！

1日に両手3杯分

350gの野菜を1回の食事ですらうと思うと難しく感じますが朝・昼・夕の3回に分けて食べるようにすると、無理なくとることができます。給食だけでなくお家でもしっかり野菜を食べるように心がけましょう。



2/3は色のうすい野菜

1/3は色の濃い野菜

# スポーツには**食事**が**カギ**!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

## 試合・競技当日の食事は?

### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



### 試合の前後に水分をしっかりととりましょう



## ◆◆今月のおさかな献立◆◆ 鮭(さけ)



今月のおさかなは「さけ」です。

さけの身は、赤みがかかった色をしているので、「赤身」か「白身」かと聞かれると、「赤身」と答えたくりますが、実は白身魚です。

さけには、良質のたんぱく質や貧血予防に効果的なビタミンB<sub>12</sub>、カルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDなどが含まれています。皮にも栄養素が多く含まれているので、皮も一緒に食べるのがおすすめです。

### ～給食の献立から～

## トマトスープ煮



材料(4人分)

|          |           |
|----------|-----------|
| 鶏肉       | ・・・120g   |
| クッキングワイン | ・・・小さじ1   |
| じゃがいも    | ・・・200g   |
| たまねぎ     | ・・・190g   |
| キャベツ     | ・・・150g   |
| にんじん     | ・・・50g    |
| 油        | ・・・小さじ1   |
| ダイストマト缶  | ・・・小1缶    |
| ケチャップ    | ・・・24g    |
| コンソメ     | ・・・大さじ1/2 |
| しょうゆ     | ・・・小さじ1   |
| 砂糖       | ・・・小さじ1/3 |
| 塩こしょう    | ・・・少々     |

作り方

- ① 鶏肉は、1～2cm角に切る。ワインで下味をつける。
- ② じゃがいも、キャベツ、たまねぎは、2cm角、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えて軽く炒め、水を入れて煮込む。
- ⑤ 具に火が通ったら、じゃがいも、キャベツを入れる。
- ⑥ 調味料を入れて煮込む。
- ⑦ 味を調べて完成!