

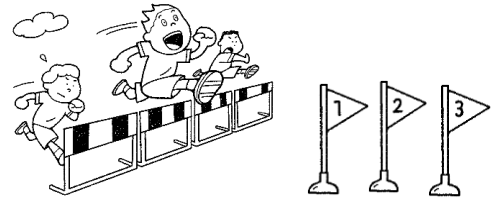
* 給食だより *



家庭数
平成30年9月
No.5

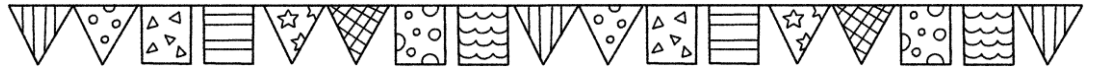
さいたま市立美園小学校

新学期が始まりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。



運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早寝



早起き

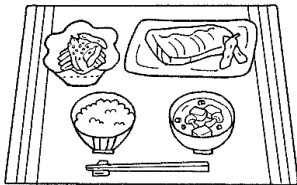
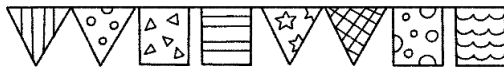


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせて食べると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

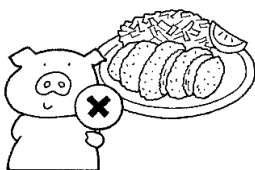
給食で出されている栄養素の中で、意外にもご飯が多く残ります。力やエネルギーのもととなるご飯をしっかり食べ、エネルギーをチャージしましょう。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。体は汗をかくことで体温調節をしています。汗として体から出ていった水分や塩分をこまめに補給することで、運動のパフォーマンスを持続させることができます。

Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいこと



A. 運動会の前日は、脂肪はひかえめにして炭水化物を多く含む食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂肪が多く消化に時間がかかるため、おすすめはできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。給食では、ご飯を中心としたメニューとなっています。



体調をととのえて
勝利を目指そう!

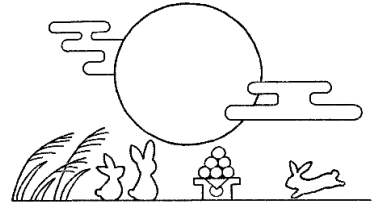


運動会の練習の後は、食欲がわかないけれど、食べれば元気がでます。残さず食べましょう。

9月24日(月) 十五夜

秋の収穫に感謝し、お米を粉にして団子を作り、1年の中で最も明るく美しいと言われる「中秋の名月」にお供えしたのが月見団子の始まりです。この月が別名「いも名月」ともいわれることから、里芋に似せた形の団子を作る地域もあります。団子といっしょに、いもや秋のくだもの、お神酒をお供えし、すすきを飾ります。すすきは、たわわに実った稲穂に見立てています。自然の恵みに感謝する心を、大切に受け継いでいきたいですね。

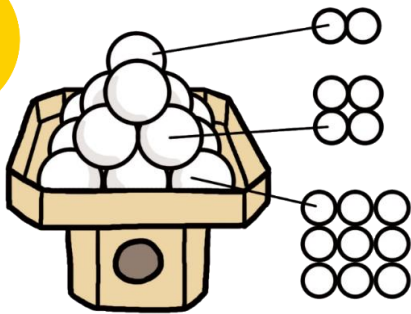
十五夜は家族で



お月見をしませんか

月見団子の数

十五夜にかけて15個にすることが多いようです。「三方」という台の上に団子を重ねて置きます。



三段に重ねるときの例

今年のお月見は、振替休日のため学校がお休みです。家族でいっしょに、団子やいもを使った料理を作り、楽しく食べながらお月見をしてみたいかたがたでしょうか。きれいなお月様が見えるといいですね。



2学期は、たくさんの行事があり楽しみですね。給食においても、各地方の郷土料理や地場産物を利用した料理を紹介していきたいと思えます。また、日本の食文化を給食に取り入れ、楽しい給食になるように工夫していきたいです。ご家庭の食事においても、秋の味覚を取り入れた食事で「食」を楽しみましょう。

9月の給食の献立の中から「さんまのかば焼き」の作り方を紹介します。

< さんまのかば焼き >

【材料大人4人分】



さんま(開き)	2尾
かたくり粉	少々
炒め油	適量
黒砂糖	30g
しょうゆ	30g
みりん	10g
水	30g

【作り方】

- ①さんまの開きを2等分にして、かたくり粉を軽くまぶして油をひいたフライパンで両面焼く。
- ②①をフライパンから取り出し、たれを煮つめる。
- ③①をフライパンにもどし、たれをよくからめる。

さんま(秋刀魚)

さんまの旬は秋です。秋に獲れるさんまは、まるまる太って脂がのっけて、とてもおいしいです。獲れたての新鮮なさんまは、ピカピカに光って身が張っています。さんまをかば焼にすると子どもたちは、よく食べてきます。しかし、やはりさんまは塩焼きにするのが素材の味がよくわかり、おいしいです。来月は、さんまの塩焼きを給食で出す予定です。旬の味を楽しみながら魚のきれいな食べ方を食卓の話題にあげていただければと思います。よろしくお願ひします。

