

# 食育だより

令和6年度 10月号  
春日部市立八木崎小学校

お彼岸を過ぎ、季節が少しずつ秋へと変化してきました。日中は気温が上がりますが、朝夕はだいぶ過ごしやすくなってきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と色々なことにチャレンジするよい季節です。また、収穫の秋でもあり給食でもたくさんの秋の味覚を使った献立が提供されます。旬の食材を味わってください。



今月の給食目標  
好き嫌いせず、何でも食べて健康な体をつくろう

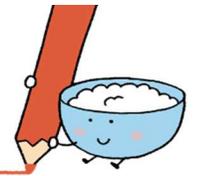


◆ 運動をした後は…  
消費したエネルギーを補給し、筋肉を修復するためにも、炭水化物やたんぱく質を補給するとよいでしょう。

◆ ぐっすり睡眠のポイント？  
・決まった時間に起き、寝るようにしましょう。  
・寝る前のタブレットやゲームは避けましょう。  
・ぬるめのお風呂にゆったり入り、部屋は暗くして寝ましょう。



## オリジナル給食メニューが決まりました！

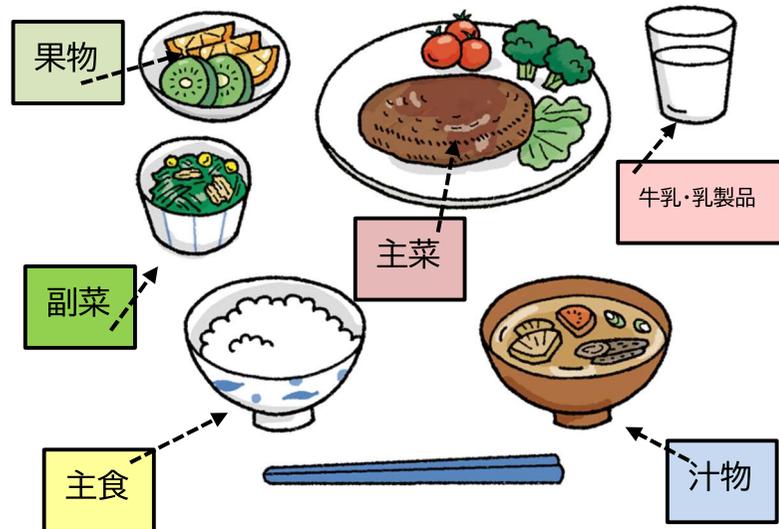


夏休みの自由課題として応募のあった「オリジナル給食メニュー」の実施献立が決まりました。11月から実施していきます。お楽しみに！

## スポーツと食事 ~食べることも寝ることも大切なトレーニング

10月は、みなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会で持っている力を発揮するために、食事やすいみんについてどんなことに気をつけたらよいでしょうか？サッカーや野球、水泳など放課後にスポーツをしている人もさらに上達するために取り組めることを考えてみましょう。

### 大切なのは栄養バランス



栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」というものではありません。いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

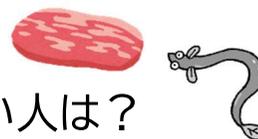
### 瞬発力つきたい人は？

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。また、丈夫な骨をつくるカルシウムを含む食品も大切です。



### 持久力をつきたい人は？

エネルギー源の炭水化物はもちろん、これをエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群を積極的にとりましょう。



3年1組 佐藤花帆さん	コーンと枝豆のかき揚げ	コーンと枝豆は私が好きだから入れました。工夫した点は、ツナとチーズで味付けをしたところです。
5年1組 中村蓮人さん	かぼちゃサラダ	うずらの卵が使われていない学校があるので、うずらを少しでも使った料理を出したいと思いました。
5年1組 原 結凧さん	照り焼きチキンポテト	じゃがいもの品種をメークインにするとくずれにくい、冷めてもおいしいメニュー！
6年1組 堀田依里さん	かぼちゃのカレー風味三角春巻き	南瓜を皮ごと使うと栄養がたくさんとれる カレー味で食欲がわく 形を三角にするとかわいい見た目
6年2組 中野笑実さん	ごま塩からあげ	ごまをすって、ごまの風味をひきたてるようにしました。すりおろすことで栄養価を上げました。

【家族の方からの感想】 たくさんの温かいコメントをいただきました。

自分で何を入れたらおいしくできるか考えながらレシピを作っていて、楽しく取り組めてよかったです。

とてもおいしかったです。また作ってもらいたいです。今度は違う料理を作ってもらいたいな。

見た目や食感などおいしく食べてもらうためのアドバイスを聞いてきたり、自分が苦手な野菜を使ってみるなど、栄養面での工夫も見られ、成長に感心しました。