

# 給食だより 10月号

気温の変化とともに、秋の訪れを感じる季節となりました。朝晩は涼しく勉強もはかどります。そして、食欲の秋で、自然と食欲も増してきます。同時に夏の疲れも出てくる時期です。生活リズムを崩さず、バランスの良い3度の食事をきちんととるようにしましょう。

## 今月の目標

**食事と運動(消費エネルギー)を学ぼう**



## ★ 丈夫な体をつくるには？

食事と運動の両方が重要です！

しっかりと食べてエネルギーを蓄えて、その後運動をしてエネルギーを消費しましょう。摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとても大切です！

## ★ エネルギー不足で筋肉が・・・

私たち人間(動物)は、体に蓄えたエネルギー源(炭水化物や脂肪)を使い果たしてしまうと、次に筋肉などのたんぱく質を分解してエネルギー源として使われていきます。筋肉などのたんぱく質を消費しないために、エネルギーをしっかりと摂取しましょう。

## ★ 部活動などで激しい運動をしている人は・・・

激しい運動時は、エネルギーを急激に消費し、体力だけではなく、気力も低下させてしまいます。スタミナ不足を感じる時は、3度の食事(朝食・昼食・夕食)の主食(ごはん・パン・麺類)を増やしたり、間食(果物・乳製品)を見直してみたりすることで、エネルギーをしっかりと蓄えましょう。

ごはん中茶碗1杯、食パン8枚切り2枚、ロールパン2個は、ほぼ同じカロリーです。



ごはん(中茶碗 1杯:150g)  
※コンビニにざい1.5個分のごはん 250 Kcal



食パン8枚切り2枚(100g) 260 Kcal



ロールパン 6個入り2個(76g) 240 Kcal



給食のごはん1杯(220g) 357 Kcal

## 旬の食材

秋は、  
おいしいものが  
いっぱいだよ!!

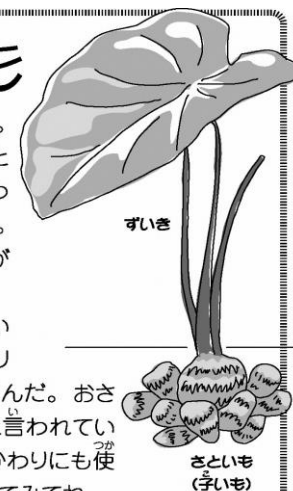


今月の  
だべもの

## さといも

さといもも、いもなので秋の味覚。  
親いもから、子いも、まごいも……と  
ふえていくので、えんぎがいいと言わ  
れて、おいわいりょうりにも使います。  
さといもはぬるぬるしているところが  
パワーのひみつなんだ。

そして、ひみつはそれだけではない  
よ。くきは「ずいき」として、にたり  
すにつけたりして食べることができるんだ。おさ  
んをした後にずいきを食べるといいと言われてい  
るし、葉は、むかし雨の日のかさのかわりにも使  
ったんだって。お散歩のときにさがしてみね。



さといも  
(子いも)

10月に食べるとおいしいよ

## さつまいも

沖縄ではからいも、鹿児島  
では琉球いも、関東ではさつ  
まいもとよばれています。

さつまいもには、でんぶん  
のほか、ビタミンCやカリウ  
ムもたくさん含まれています。



秋の味覚

## 図書館 リストランテ

あの(・・)本に出てくる  
あの(・・)料理を給食で再現!!

10/30  
(水)

『ハリー・ポッターと賢者の石』  
『ハリー・ポッターと秘密の部屋』  
J.K.ローリング作 静山社

秘密の部屋の  
シェパードパイ  
百味ビーンズ風サラダ  
魔女かぼちゃスープ

企画

春日部市教育委員会 (048-763-2443)

学務課 給食担当 × 社会教育課 図書館担当