

# 給食だより

令和5年 6号

流山市立西深井小学校

さわやかにすみきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…。秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。今月は運動会が実施されます。しっかり食べて、本番に備えましょう。

## 運動会前後の食事は？

10月14日は運動会です。日頃の練習の成果を出すために、運動会前後の食事のポイントをまとめました。

### 運動会前日

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとり、主食のご飯などは多めにとりましょう。ごはんなどの炭水化物はエネルギーの源になります。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



### 運動会当日

運動会当日の朝ごはんは、しっかり食べましょう。食欲がなくても、おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたもの食べましょう。

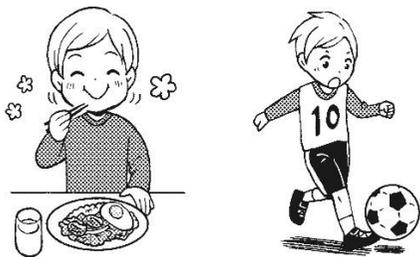


### 運動会后

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



## しっかり食べて スポーツで力を出そう



©少年写真新聞社2023

プロ野球選手は、食事と睡眠を大切にしているそうです。一日3回、バランスのよい食事をし、一日8時間くらいの睡眠で、疲労回復をおこなっています。試合の前には、ご飯をしっかり食べてエネルギーと栄養素を補給し、パワーをたくわえます。

みなさんもしっかり食べて、ゆっくり休養し、運動会では最高のパフォーマンスをしましょう。

## 5年生 食育「銀河鉄道の夜」

9月14日（木）4時間目、5年生に今月のお話給食「銀河鉄道の夜」についてと作者「宮沢賢治」のブックトークを行いました。

はじめに、司書の須藤先生から宮沢賢治のブックトークをしてもらいました。宮沢賢治の生い立ち、家族、仕事など宮沢賢治とはどんな人だったのかを教えてくださいました。はじめは興味なさそうだった子ども、宮沢賢治が学校の先生でテストには0点をつけない先生だったエピソードや、家族に愛し、愛され、家族のために書いた童話が「銀河鉄道の夜」であり、家族によって世に出されることになったことなどを説明すると、皆興味深くお話を聞いていました。皆が興味をもったところで、担任の先生が「銀河鉄道の夜」の一部を読み聞かせしました。

最後に、栄養士から来月以降のお話給食の予告をして終わりにしました。今まで、「お話給食って何？」と言っていた5年生にも、本と給食の楽しさを知ってもらえたようでした。これからも、毎月おこなって行きますので、献立表をチェックしてください。



## 今月の世界の料理

今月の世界の料理は、イギリスです。

サッカー、テニス、ラグビー、ゴルフは、すべてイギリス生まれのスポーツと言われています。

10月18日（水）に登場しますので、献立は以下の通りになっています。お楽しみに！

**コッペパン**

**フィッシュ&チップス**・・・白身魚を揚げたものとフライドポテトと一緒に盛り付けた料理です。イギリスでは、フライドポテトのことをチップスと呼びます。魚には、モルトビネガーというお酢をかけて食べるのがイギリス流ですが、給食ではケチャップをつけて食べます。

**スコッチブロス**・・・肉、野菜、大麦、豆などが入ったスコットランドの伝統的なスープです。

**豆乳プリン**・・・イギリスには、さまざまなプディングがあります。