

給食だより



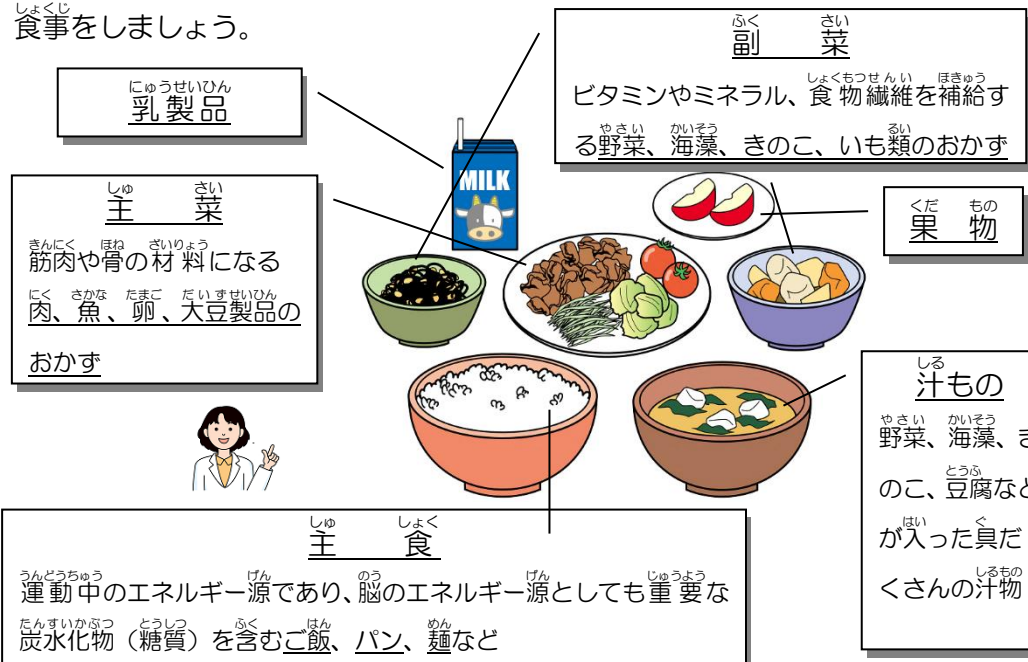
一関市
真滝学校給食センター
2020.9.15 (火)



9月は、校外学習や修学旅行、新人戦などたくさんの学校行事がありますが、楽しく行事に参加したり、自分の持っている力を発揮するためにも、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、できるだけ早めに眠るように心がけて体調を整えておきましょう。また、湿度が高いと、少し運動しただけでも汗をかきやすく、水分不足になってしまう場合がありますので、水分補給を忘れないように気をつけましょう。

スポーツと食事

部活動やスポ少などでスポーツに取り組んでいる皆さん、食事をしっかりとっていますか？トレーニングも大切ですが、しっかり食べると「けがをしないで集中してがんばれる」ようになります。バランスのとれた食事をしましょう。



練習前後の補食（間食）
空腹でも満腹でもおもしろい練習はできません。練習前後の食事の時間があきすぎるような場合には、補食をとるようにしましょう。

練習前 ・ ・ おにぎり、あんパンなど炭水化物（糖質）が豊富な食品

練習開始まで時間のない時 ・ ・ 果物やゼリー、果汁100%ジュースなど即効性のある糖分補給

練習後 ・ ・ ゼリー、バナナ、果汁100%カルピスジュース、ヨーグルト、おにぎり、サンドイッチ、肉まん、牛乳など炭水化物とたんぱく質で疲労回復と栄養補給

～食育授業の紹介（9月3日実施）～

『五大栄養素のはたらきについて考えよう（5年生家庭科）』について、T・T（チームティーチング）で授業を実施しました。

4年生までは、赤（体を作る食べ物）・黄（エネルギーのもとになる食べ物）・緑（体の調子を整える食べ物）の3つのグループに分けて学習をしていますが、5年生の家庭科からは「五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）」を学習するので、5つ（黄が炭水化物と脂質に、赤がたんぱく質と無機質に、緑はビタミン）になります。

五大栄養素の中でも、「無機質（ミネラルとも言う）」は初めて聞いた（ミネラルなら聞いたことがある）という子が多くいました。食品の分類でも、「小魚（しらすなど）や海藻（わかめやのりなど）」が「無機質」に分けられることをしっかり確認していました。

自分の足りていない栄養素を確認して、給食を残さず食べて（少量しか食べていない子が多い野菜…は、おかわりして食べて）ほしいと思っています。



お子さんと一緒につくってみませんか

9/29 (火) の給食から 「鶏肉のハーブ焼き」

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 鶏むね肉 (50g 位) | ①玉ねぎは、みじん切りにする。 |
| 白ワイン 少々 | ②白ワイン、しょうゆ、こしょう、おろしにんにく、 |
| しょうゆ 少々 | バジル（粉末）、みじん切りの玉ねぎを混ぜておき、 |
| こしょう 少々 | 鶏むね肉にもみこんで下味をつける。 |
| おろしにんにく 少々 | ③②をオープンで蒸し焼きにする。（完成） |
| 玉ねぎ 少々 | ※給食センターでは、業務用のオープンで 185℃、20分 |
| バジル（粉末） 少々 | （加湿 25%）で焼いています。 |

今月のクイズ

- Q1. 「主食」にあてはまるのは、次のどれでしょうか？ A. ごはん B. 焼肉 C. サラダ
- Q2. 「主菜」にあてはまるのは、次のどれでしょうか？ A. ごはん B. 焼肉 C. サラダ
- Q3. 「副菜」にあてはまるのは、次のどれでしょうか？ A. ごはん B. 焼肉 C. サラダ

今月のクイズの答え Q1. A (ごはん) Q2. B (焼肉) Q3. C (サラダ)