

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2021.9.14 (火)



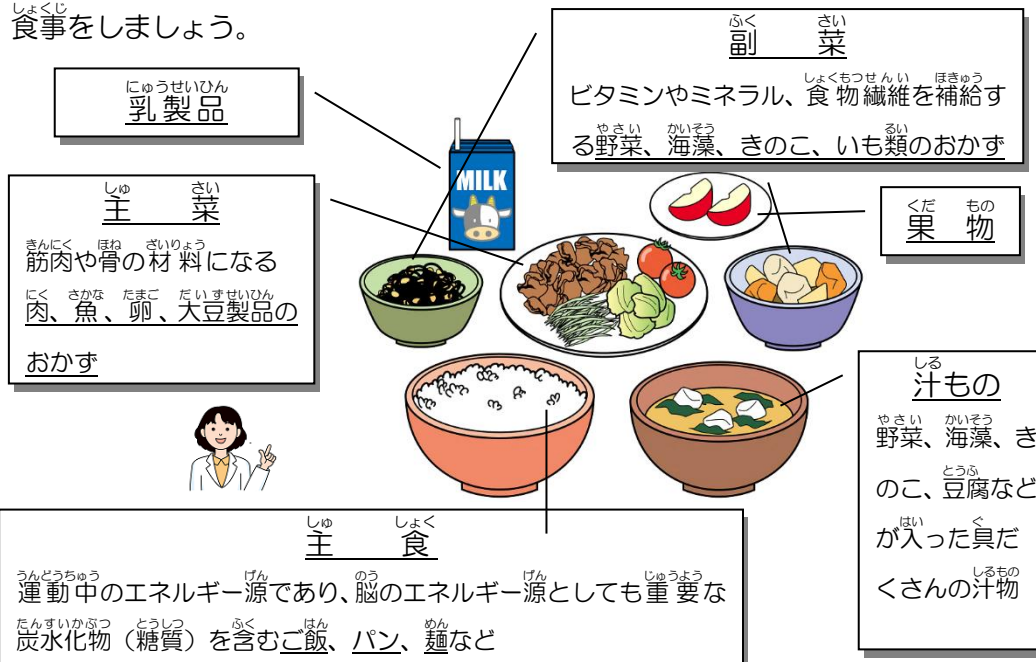
9月は、中学校では新人戦などの学校行事がありますが、楽しく行事に参加したり、自分の持っている力を発揮するためにも、栄養バランスの良い食事をしっかり食べて、できるだけ早めに眠るように心がけて体調を整えておきましょう。

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(8月27日実施; 南小4年生)～

『バランスの良い朝食とはどんな朝食なのだろう』というテーマで食育授業を実施しました。

「すきやき味のふりかけ+ごはん」を例に、「すきやき味のふりかけ」には、粒々(少しの量)の「牛肉(赤のなかま)」と「ごま(黄色のなかま)」と「玉ねぎ(緑のなかま)」が入っていますが、赤と黄色と緑のなかまが(量が少なくても)揃ってさえいれば良いのではなく、『給食と同じ位の量』が必要なることを確認しました。

また、「ふりかけ」はご飯に味を付けるための「調味料のようなもの」なので、ふりかけを給食と同じ位の量を食べようとすると塩分の摂り過ぎになってしまうため、ふりかけではなく食べ物で必要な量を食べる必要があることも確認しました。

毎日新しいことを学習している子ども達が午前中から授業に集中できるように、できるだけ、バランスも量も充実した欲張りな朝ごはんを食べてから登校してもらいたいと思います。



### お子さんと一緒につくってみませんか

9/27(月)の給食から「さばのみそ煮」

- |             |   |
|-------------|---|
| さば切身 (50g位) | ①調味料と生姜と水は、混ぜておく。                           |
| みそ 少々       | ②深型ホテルパンにクッキングシートを敷いて、さば切身を並べる。             |
| 砂糖 少々       | ③①をさば切身にかける。                                |
| 酒 少々        | ④③をオープンで蒸し煮する。(完成)                          |
| 千切り生姜 少々    | ※給食センターでは、業務用のオープンで150℃、20分(加温50%)で加熱しています。 |
| おろし生姜 少々    |   |
| めんつゆ 少々     |   |
| 水 少々        |   |

## 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. さばのみそ煮 B. 野菜のおひたし C. ごはん
- Q2. 「主菜」にあてはまるのは、次のどれでしょうか？ A. さばのみそ煮 B. 野菜のおひたし C. ごはん
- Q3. 「副菜」にあてはまるのは、次のどれでしょうか？ A. さばのみそ煮 B. 野菜のおひたし C. ごはん

今月のクイズの答え Q1. C (ごはん) Q2. A (さばのみそ煮) Q3. B (野菜のおひたし)