

給食だより

令和元年 10月 第二大山崎小学校

食欲の秋 運動の秋!



比較的過ごしやすい10月は、運動するのに一番良い季節ですね。子どもたちは運動会に向けて毎日練習に励んでいます。しっかり運動のできる強い体を作るためには、食事と運動は切っても切れない関係にあります。どちらが欠けても、しょうぶな体を作ることはできません。もりもり食べて、元気よく体を動かしましょう。

バランスよく食べましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子をととのえるものも食べると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。



骨を強くしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。

カルシウムを多く含む食べ物



よくかんで食べましょう

よくかんで食べると……

1. 食べ物がからだの中で栄養になりやすい。
2. 歯やあごがじょうぶになる。
3. 頭のはたらきがよくなる。

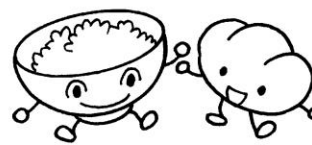


そして、元気よくからだを動かしましょう

- 手や足だけでなく、からだ全体を使う運動をしましょう。
- 毎日つづけて運動しましょう。

☀朝ごはんを食べよう☀ しっかり食べて、運動会に臨もう!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



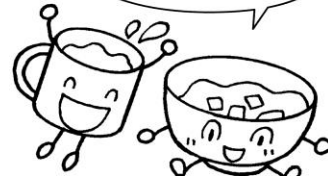
②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



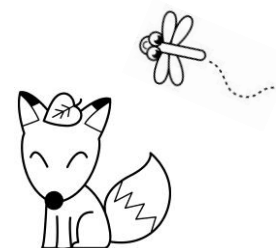
こぎつねごはん

<5人分>

米	2.5合
油揚げ	75g
人参	25g
たけのこ	25g
さやいんげん	15g
しらす干し	25g
ごま	15g

A	砂糖	大さじ1/2
	濃口しょうゆ	小さじ2
	淡口しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	水	50cc

★給食メニュー紹介★



- ①油揚げは油抜きをし、細かいせん切りにする。野菜は油揚げと大きさをそろえて切る。
- ②鍋にAを煮立たせ、油揚げと野菜を入れて煮る。しらす干しを入れて汁気がなくなるまで煮含める。
- ③普通の水加減で炊いた米に、②とごまを混ぜる。

10月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米	京都府産 キヌヒカリ
牛乳	京都
牛肉	北海道 他
豚肉	愛知 他
鶏肉	京都
鶏卵	京都

じゃがいも	北海道
にんじん	北海道
玉ねぎ	北海道
キャベツ	長野 他
大根	北海道 他
ごぼう	宮崎 他
なす	京都
小松菜	京都 他
ねぎ	京都・滋賀

大豆	北海道
むぎ粟	九州
巨峰	山梨・長野
さわら	京都
さば	京都
ツバス	京都
ししゃも	ニュージーランド
にしん	アメリカ