

給食だより 10月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和3年9月30日

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。10月は『体育参観日』があります。体育参観日で力を出すためには丈夫な体づくりも大切です。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

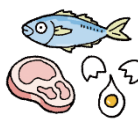
食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう



スポーツをしている時に「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」「早くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか？
そのような時には、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもしれませんね。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



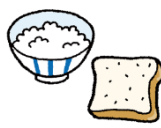
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎには注意しましょう。また丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム



持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群



ビタミンC



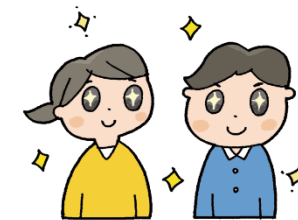
鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

10月10日は目の愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。
食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切にしましょう。



献立紹介

「コーンポテトグラタン」

ルウを作らない簡単グラタンです。

【材料 (5人分)】

じゃがいも 200g
たまねぎ 100g
ベーコン 50g
油 小さじ 1/2
クリームコーン 150g
牛乳 75ml
しお ひとつまみ
こしょう 少々
ピザ用チーズ 50g
カップもしくは耐熱皿

【作り方】

- ①じゃがいもは、かためにゆでておく。
- ②鍋に油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒め、クリームコーン、牛乳を加えて、しお・こしょうで味をととのえる。
- ③②に①のゆでたじゃがいもを加える。
- ④カップ(耐熱皿)に具を入れ、チーズをかける。
- ⑤オーブンで焼く。(200℃ 10分)

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

～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(キヌヒカリ)
麦 福井
玄米 北海道、佐賀、福岡

牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都
鶏卵 京都

チンゲン菜	長野他	ピーマン	茨城他
人参	北海道	じゃがいも	北海道
にんにく	青森	にら	高知
パセリ	長野	もやし	岐阜
しょうが	高知	(原料豆 中国)	
大根	北海道	キャベツ	長野
ごぼう	群馬他	たまねぎ	北海道
さつまいも	徳島他	かぼちゃ	北海道

長岡京市地元産 なす、小松菜、ほうれんそう、ねぎ

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

にしん ノルウェー
さんま 長崎他
さば 京都
はたはた 京都他
いなだ 鳥取

大豆 北海道