

きゅうしょくだより

いただきます

令和7年(2025年)
10月号 第2向陽小学校

たいいくたいかい む うご からだ つく
体育大会に向けて動ける体を作ろう!



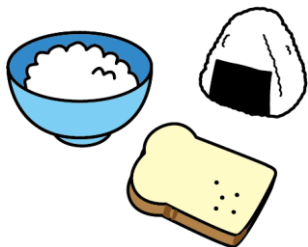
だんだんと暑さがやわらいで、過ごしやすい季節になってきました。体育大会の練習も始まり、外で活動する量も増えてきたのではないのでしょうか。食品には、それぞれ含まれる栄養素が違うので、様々な食材を摂ることが大切です。バランスの良い食事で、動ける体を作りましょう!

バランスのよい食事とは?

主食・主菜・副菜を揃えると、様々な食材を食べることができて食事のバランスがよくなります。いつもの食事を振り返ってみましょう。

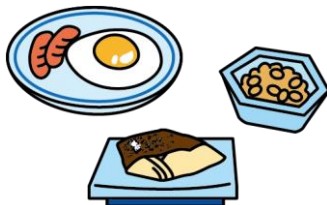
主食

おもにエネルギーになる
「炭水化物」を多くふくむ、
ごはん、パン、めん類など。



主菜

おもに体をつくる「たんぱく質」を多くふくむ、肉・魚・卵・大豆製品などを多く使ったおかず。

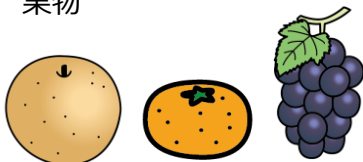


副菜

おもに体の調子を整える「ビタミン・ミネラル・食物繊維」を多くふくむ、野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかずや汁物。



果物

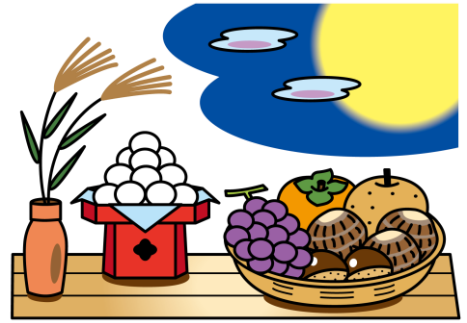


牛乳・乳製品



秋を楽しむ🐰お月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



今年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

給食のお月見だんご（4人分）

- | | | |
|----------|---------|---------------------------|
| 上新粉 40g | きなこ 10g | ① 上新粉と白玉粉をまぜ、ぬるま湯でこねる。 |
| 白玉粉 12g | 砂糖 7g | ② 8個に分け、丸めて熱湯で茹でる。 |
| ぬるま湯 40g | 塩 少々 | ③ 水にとり、冷めたら水を切って、きなこをまぶす。 |

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します！



今月の世界の料理「アメリカ合衆国」 献立 千キガンボ

〈アメリカってどんな国？〉

- ・人口：約3億3,400万人（日本の3倍）
- ・面積：983万4000キロメートル（日本の26倍）
- ・言葉：英語 おいしい⇒delicious（デリシャス）
- ・首都：ワシントンDC
- ・特徴：国土の40%が畑の農業大国
スポーツの一番人気はアメリカンフットボール

〈食文化〉

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。アメリカの人は、ケチャップとバーベキューソースが大好きで、消費する量も世界一です。
スイーツは焼き菓子がよく食べられており、アップルパイは家庭で作られる定番のお菓子です。

