

すくうるらんち 10月号

精華町学校給食委員会



10月の食育目標 『運動と食事について考えよう』

スポーツで力を発揮するためには、健康で丈夫な体づくりが大切です。練習だけでなく、栄養バランスのとれた食事の習慣を心がけ、成長に必要な栄養素は、もちろん、運動するために必要な栄養素もしっかり補給しましょう。



日常の分

+



成長の分

+



運動の分

⇒

食事でエネルギーや栄養素をとることが大切!!



主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物を組み合わせて栄養バランスを整えましょう。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・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。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



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、とりすぎに注意します。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。

おいしいものは 美味しいものが

いっぱい!!

ちさんちしょう (おはよう)



精華町で作られた食材は・・・さつまいも・黒大豆枝豆

毎月19日は食育の日です。



今年度の食育の日のテーマは、「みんなの好きな食べ物は?」です。キャラクターたちの好きな料理やおすすめ食材を使った献立が登場します。

10月15日(水)

～「ハチワレ」が好きな「海苔」を使った献立!～

黒糖パン、マカロニのクリーム煮、ポテトビーンズ のり塩味だよ!!、牛乳

今月は、ちいかわに登場するハチワレが好きな「海苔」を使った「ポテトビーンズ のり塩味だよ!!」の登場です。青のりには、健康を保つためのミネラルや、体の抵抗力を高め、皮膚や粘膜を守るカロテンも含まれています。

食べてみよう♪

10月は秋の味覚がたくさん!



さつまいも

ホクホクとした優しい甘みと、味が特徴です。



柿

甘い柿や、少し酸味のある柿など色々な種類があります。



さんま

10月頃はとくに脂がのり、ジューシーな味わいです。



栗

ホクホクとした食感で、様々な料理やデザートで使われます。



きのこ類

しめじ、えのき、まいたけ、まつたけなど様々なきのこが旬を迎えます。



他にも、秋鮭、かぼちゃ、れんこん、梨、ぶどうなどがあります!