

ごはんが通信

10月

久美浜学園 栄養教諭 土出 霞

「ごはんが通信」は、久美浜学園の小中学生たちが「日々の給食や家庭での食事を通じて、心も体も笑顔になりますように」という気持ちをこめて、その季節や時期に合わせた「食育」についての内容をお知らせするたよりです。（小学生の人は、おうちの方と一緒に読んでくださいね。）

今月のテーマは「スポーツと食生活について」です。小学校はマラソン大会・小学生駅伝競走大会、中学校も体育祭・丹波駅伝大会・秋季大会など、10月はスポーツのイベントが多い月です。ここぞという場面で自分のベストが出せるよう、食生活を見直してみましょう。

「これを食べたら早く走れる!」「これを食べたら背がのびる!」

・・・そんな魔法の食べ物ってある?



中学生の人から「何を食べたら、もっと背がのびるの?」と質問されました。その人だけでなく、「もっと早く走れるようになりたい」「筋肉をつけたい」など、スポーツや体の成長について悩んでいる人は多いでしょう。

残念ながら「これを食べたら背がのびるよ!」「すぐにやせるよ!」「もっと足が速くなるよ!」といった魔法の食べ物はありません。大切なのは「食べもの」というよりは「食べかた」です。日ごろの給食時間や、家庭での食事時間を振り返ってみましょう。「これは嫌いだから」と好き嫌いしたり、食べる量を減らしていませんか? 間食にスナック菓子やジュースなど、あぶらっこいもの・さとうの多いものをたくさんとりすぎていませんか?

「ちょっと食べ方を見直したほうがいいのかも」という人は、まずは給食時間に出されたものをなるべく好き嫌いしたり減らしたりすることなく、よくかんでしっかり食べることからチャレンジしてみましょう。

スポーツでベストを尽くしたい人は、「朝食」を必ず食べよう!



京丹後市の小・中学生で「毎朝、朝食を食べる」と答えた人は約85~86%という結果が出ています。

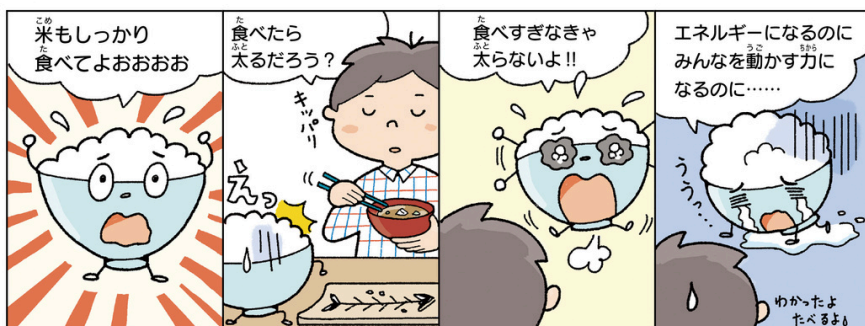
(※1) つまり10人のうち1~2人くらい、朝食を食べない日があるという人がいるのです。体育祭、マラソン大会など、多くのスポーツの行事は午前中にあります。朝、エネルギーをとらないまま運動をすると、体は運動で使った分のエネルギーを、今ついている筋肉などをくずして得ようとし、成長期のみなさんの体は、朝食なしではじゅうぶんに育たないのです。もちろん朝食は、脳のエネルギー源でもあります。学校の勉強においても、同じことが言えます。スポーツ・学習をがんばるためにも、朝食は必ずとりましょう。

「今、ぜんぜん朝食を食べていない」という人は、朝起きてコップ1杯の水を飲むなど、朝に何かを口に入れる習慣をつけましょう。

(※1 京丹後市児童生徒を対象とした健康・食育に関するアンケート調査・令和2年度より)

ごはんくんの悲痛な叫び

給食って「ごはん」の量が多いな~と
思っている人はいませんか?
「ごはん」は体や頭を動かすための大切なエネルギーのもとです。
給食のごはんの量は今のあなたに必要な量なのです。
朝食も腹持ちのよい「ごはん」がおすすめ!



たべもの クイズ

下の3枚の写真はよく似ていますが、それぞれ特徴があり、ちがう野菜です。さて名前はなんでしょう？ 答えはこの面の一番下です。



つく 作ってみよう 給食レシピ

9月、10月の京丹後市基準献立のメニューです。ぜひ作ってみてください。「このレシピ教えて！」などリクエストは下記のアンケートからお送りください！



【9月】はりはりもろろ丼

～中学校で好評！ 具を作り置きして、朝食にしてもOK～

【材料】（中学生4人分）野菜は正味量です

ごはん 適量、豚ひき肉・とりひき肉など 200g（給食では豚ひき肉・とりひき肉を混ぜています）、しょうが 4g、油 小さじ1/2、にんじん 30g、たまねぎ 80g、ピーマン 25g、切干大根 25g、A【さとう 大さじ1、酒 大さじ2/3、こいくちしょうゆ 大さじ1と1/3、みりん 大さじ2/3】、片栗粉 小さじ2/3

【作り方】

- ①しょうがはみじん切り、にんじん・たまねぎ・ピーマンはあらみじん切りにする。切干大根は水でもどして、短めに切る。
- ②フライパンに油を熱して、ひき肉としょうがを炒める。肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、切干大根、ピーマンを順に加えて炒めていく。
- ③Aの調味料で②の具を味付けする。調味料を加えてざっと混ぜ、弱火で味を含ませるように加熱する。
- ④野菜類がしんなりして味がしみたら、片栗粉を水（分量外）でとき、全体にまわしかけてとろみをつける。
- ⑤④の具をごはんにのせる。

【10月】キャロットライスのホワイトソースかけ

～10月に定番で入れているメニューです。
にんじんが苦手な人も食べやすい♪～

【材料】（中学生4人分）野菜は正味量です

キャロットライス：米 2.5合、にんじん 100g、コンソメ 5g、塩 小さじ1/3
ホワイトソース：鶏肉 160g、たまねぎ 250g、しめじ 30g、油 小さじ1、ブロッコリー 40g、A【薄力粉 20g、バター 15g、牛乳 150ml】、湯 200ml、生クリーム 20ml、コンソメ 4g、塩・こしょう 敵慮

【作り方】

- ①キャロットライスを作る。にんじんはすりおろすかみじん切りにする。洗米した米にコンソメ・塩を加え、通常の水かげんをして、にんじんも入れて炊飯する。
- ②ホワイトソースを作る。鶏肉は細かく切る。たまねぎはうす切り、しめじはほぐす。ブロッコリーはひと口大に切る。ブロッコリーを、さっとゆでて水で冷まし、置いておく。
- ③Aの材料でホワイトルウを作る。バターを弱火でとかし、少しずつ薄力粉を加えて加熱しながら練る。薄力粉が全て入ったら、軽く温めておいた牛乳を少しずつ加えてなめらかなソース状にする。
- ④フライパンに油を熱し、鶏肉、たまねぎ、しめじを順に炒める。肉に火が通り、たまねぎがしんなりしたら湯、コンソメを入れて煮込む。
- ⑤④をある程度煮たら、③のホワイトルウを少しずつ加えてダマのないよう混ぜる。塩・こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加える。
- ⑥①のキャロットライスに、⑤のホワイトソースをかける。（ホワイトソースの代わりにご家庭で作ったシチューなどをかけても、キャロットライスをそのまま食べてもおいしいです。）

アンケートにご協力お願いします

今回は、2学期末～3学期初めごろに発行予定です。取り上げて欲しい内容があれば、右の2次元コードのformsアンケートよりお知らせください。

その他、おたよりについての感想などもアンケートから送ってください。食生活についての相談（成長期の栄養、ダイエット、好き嫌いなどなんでも）、質問でもかまいません。児童生徒のみならず、保護者の方、どなたでも気軽に書いてください。（※10月中にお願いします。）

おたよりアンケート



「たべものクイズ」のこたえ

- ①ほうれんそう（葉が三角形、根がピンク色） ②みずな（葉が細長く、ぎざぎざ）
③こまつな（葉が丸っこく、茎は太め）どれも給食に登場する野菜だよ！ 探してみよう😊