

給食だより

長岡京市立長岡第六小学校

令和6年10月発行

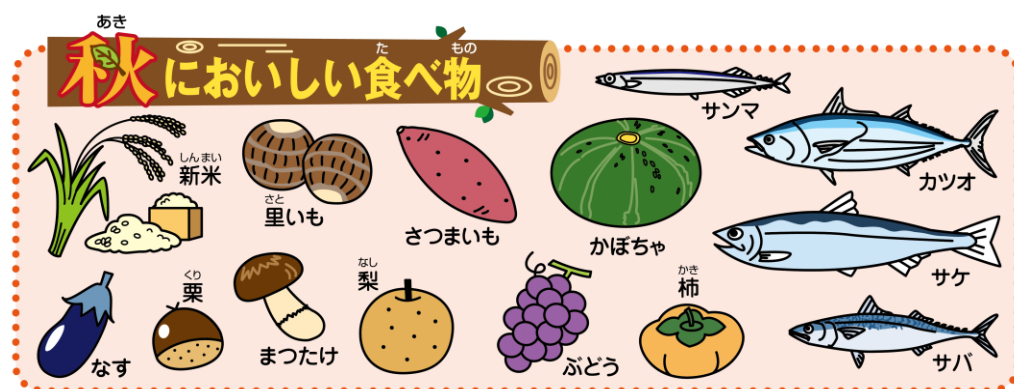


暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。2学期が明けて一回り大きくなった児童のみなさんは、1学期に比べて食べる量が増え、日に日に元気に遊ぶ人が増えていく様子が見られます。実りの秋というように、秋には野菜や果物、魚など旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。秋の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「旬」とは、その食べ物が一番おいしく、栄養価も高く、たくさん出回る時期のことです。

10月の給食には、さつまいもや栗、きのこ、地元産のなすが登場します。普段の給食によく出ているサバも旬を迎え、いつもより脂がのっておいしくなっています。



目の健康に役立つ食べ物とは？

10月10日は「目の愛護デー」です。スマホやゲームで気が付かないうちに目をたくさん使っている人も多いと思います。目の健康を維持するのに役立つ栄養素を含む食べ物を意識して、目の健康についても考えてみましょう。

ルテインを多く含む



ビタミンAを多く含む



β-カロテンを多く含む



スポーツで力を発揮するための食事とは？



スポーツの競技で、自分が持っている力を十分に発揮するためには、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

朝ごはんを毎日必ず食べる 朝ごはんを食べると、体温が上がります。脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。	よくかんで食べる 効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。	睡眠をしっかりとる 体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。
--	--	--

さつまいもと大豆の揚げ煮



【材料 4人分】

乾燥大豆	40g（一晩水につける）
さつまいも	中1本
片栗粉	適量
揚げ油	適量

（蜜）

黒砂糖	20g
砂糖	小さじ2
水	小さじ2
塩	少々

【作り方】

- ① さつまいもは、1cm角に切ったあと、水にさらして周りのでんぷんを落とす。
- ② ①のさつまいもの水気をしっかり切り、素揚げする。
- ③ 戻した大豆の水気を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ④ 蜜の材料を合わせて火にかけ、黒蜜を作る。
- ⑤ 揚げたさつまいもと大豆に蜜を絡める。

水煮ではなく、乾燥大豆を使うことで、ポリポリと食感よく仕上がり、おやつ感覚で食べられます。

よく噛むことで、顔の血の流れがよくなり、目もすっきり、物が見やすくなります！