

10月給食たより

令和6年 10月
大山崎町立大山崎中学校

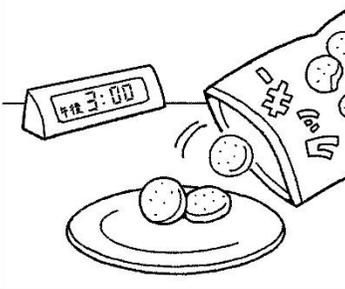
だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と、秋は色々なことに取り組むのによい季節です。そして、旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。おいしい秋の味覚を楽しんでみませんか？

間食の食べ方を見直そう！

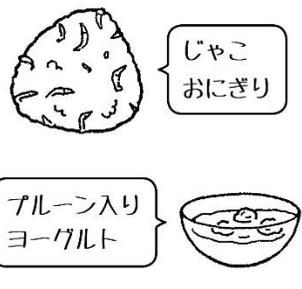


間食（おやつ）には、食事で不足する栄養素などを補う役割があります。つまり、3食で十分に栄養が取れていれば、間食はとらなくても良いのです。しかし、楽しい時間でもあります。自分の中でルールを作り、時間や量、内容についてしっかり考えてみましょう。

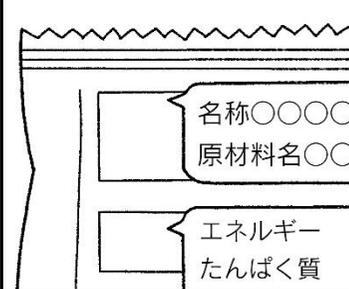
・時間と量を
決めて食べる



・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら
食品を選ぶ



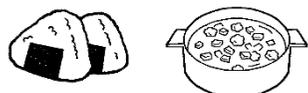
夕食が早い人は…

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時にお腹がすかず、必要な栄養がとれなくなってしまいます。



夕食が遅い人は…

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事を取りましょう。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



スポーツをしている人は…

主食のごはんをしっかり食べ、間食は3食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



新米の季節です



お米は日本で自給できる数少ない穀物で、古くから日本人の食事に欠かせないものです。米を食事の中心に位置づける日本型の食生活のおかげで、日本は世界の中でも長寿国となり、近年和食が世界から注目されています。

しかし、日本人の食生活の変化に伴って、米の消費量は年々減少しています。一方で、ここ最近米の値上がりが続く、米が入手しづらくなっています。ご飯が食べられることに感謝し、しっかり食べて、脳や体を動かすエネルギーを確保しましょう。

★給食レシピを紹介します★

焼きそば風炒め <4人分>

ベーコン	30g	1cm幅に切る
人参	30g	千切りし、下茹で(レンジ加熱 OK)する
キャベツ	130g	1cm幅の短冊切り
ピーマン	30g	千切りに、下茹で(レンジ加熱 OK)する
マロニー	20g	ゆでて水気を切っておく
油	小さじ 1/2	
焼きそばソース	20g	
塩こしょう	少々	

- ①フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、キャベツを加えてさらに炒める。
- ②人参、ピーマンを入れ、マロニーも入れて炒める。
- ③焼きそばソースで調味し、塩こしょうで味を調える。



*9月に登場したメニューです。とても好評で、全校で残量ゼロでした。簡単に作れるので、ぜひ家庭でも作ってみてください。

体育大会・文化祭と、大きな行事が続く10月です。体調の変化に注意し、疲れたな、と感じた時はしっかり食べて、しっかり休んでほしいと思います。健康に、充実した時間が過ごせることを願っています。

