

おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより



令和4年10月14日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一
栄養士 鈴木 智子

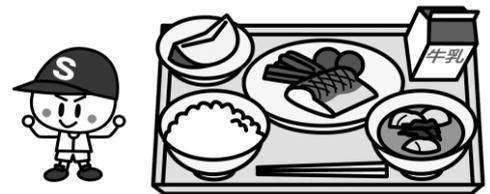
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋、おいしいものがたくさん出回る季節になりました。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子供たちに伝えていけたらと思います。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも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。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

.....ごはん・パン・めん類など

主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

.....肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

.....野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

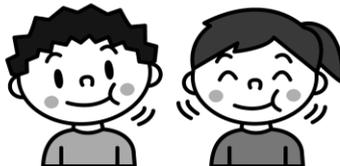


朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、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。

★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものがおすすめです！





給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び再利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんでもできることから取り組んでみませんか？

食べ残しを減らす



栄養バランスのいい給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけではなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域の決まりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうと、つまりの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックなどの紙パックのリサイクルがよく行われています。さらに普段の生活のなかでも、食品や資源の無駄を出さないように気を付けてみましょう。

作ってみよう！～リデュースメニュー～

《大根（皮）のきんぴら》

材料（作りやすい分量）

- ・大根の皮 1/4本分
- ・長ねぎ 1本
- ・油揚げ 1/2枚
- ・油 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1

- ①大根の皮は千切り、長ねぎは斜め薄切り、油揚げは油抜きしてから、短冊切りにする。
- ②鍋に油を熱し、大根の皮、長ねぎ、油揚げの順に入れ炒める。
- ③しょうゆと塩で味を調える。

☆大根の葉を入れて彩りUP&ごみ削減

《やさしい巾着》

材料（4人分量）

- ・キャベツ 300g
- ・生しいたけ 2こ
- ・ごま油 小さじ2
- ・油揚げ 4枚
- ・みつば 適宜

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・さとう 小さじ1



- ①キャベツの葉は千切り、芯は薄切りにする。しいたけは笠を千切り、軸は石づきを取ってから割く。
- ②みつばは、根を切り、沸騰したお湯でさっと茹でておく。
- ③油揚げは、半分に切り、袋を作る。
- ④フライパンにごま油を入れ、①を炒める。しんなりしてきたら調味料で味付けする。
- ⑤④を③に入れてみつばで口を結ぶ。
- ⑥④で使ったフライパンに⑤を入れ、両面に焦げ目がつくまで焼く。

☆残り野菜は何でも入れて、チーズを入れてもあいますよ。