

10月食育だより

令和7年
千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター

今月の目標

- ・何でも食べよう！
- ・食事と運動の関係を理解しよう！

暑さも和らぎ、秋の気配が感じられるようになりました。読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋と楽しみの多い季節です。これから気温も低くなり、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。しっかり食べて、体調を崩さないように心がけましょう。



今月は
ほっけ・シルバー・さば・いわし
がですよ。

魚には成長期の体づくりに欠かせない栄養が多く含まれています。主な働きを理解し、積極的に魚を食べましょう。

たんぱく質



筋肉や内臓、皮膚など主にからだをつくる働きがあります。

無機質



骨や歯を丈夫にしたりイライラをおさえてくれます。

脂質



血液をサラサラにしたり、脳の発達や機能を高めます。

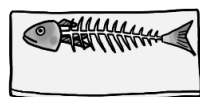
魚の上手な食べ方



①エラの後ろの方から一口ずつ身をとって食べる。背びれは、はずして魚の向こう側へ置く。



②上側を食べ終わったら、頭を左手で押さえながら、はしで中骨と下の身をはがす。はずした頭と中骨は、身の向こう側へ置く。



③下の身も食べ終わったら、細かい皮なども、中骨と一緒に1か所にまとめる。

給食の献立から

*材料（4人分）

・鶏もも肉（50g程度） 4きれ

・おろししょうが 2g

・酒 大さじ1/2

・しょうゆ 大さじ1/2

・たまねぎ 12g

・おろしにんにく 1g

・さとう 小さじ1/2

・おろしリンゴ 12g

・しょうゆ 大さじ1/2

・でんぷん 小さじ1/2

・水 大さじ1弱

*作り方

- ① Aの調味料で鶏肉に下味をつけ焼く。
- ② Bの材料を鍋で煮て火が通ったらでんぷんでとろみをつけてたれを作る。
- ③ 焼けた鶏肉に②のたれをかけてできあがり。

*たれのとろみは、お好みで調節してください。

鶏肉のバーベキューソース

食事と運動の関係について～しっかり食べて、強くなる！～

成長期は、身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。特に部活動や習い事などでスポーツをしている人の中には、「体をもっと大きくしたい！」「背を伸ばしたい！」と思っている人は多いのではないのでしょうか？競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。

①主食	②主菜	③副菜	④汁物	⑤牛乳・乳製品
主にエネルギーとなるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト

果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもおすすめです。しっかりよくかんで食べると、栄養を効果的に消化・吸収することができますよ。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品
あかみにく、アサリ、レバー、ひじき、カツオ	MILK、ヨーグルト、小魚、牛乳・乳製品、小松菜、大豆製品、干しエビ、ひじき

水分補給は、こまめに行いましょう。

水分を十分に摂ると、体温の上昇を抑え、疲労の回復を早めたり、パフォーマンスの低下を防ぎます。運動前は水やお茶、運動中や運動後はスポーツ飲料でミネラルを補給するのがおすすめです。

★のどが渇いたと感じる前に飲もう！

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後はなるべく早く、糖質（おにぎり、ゼリー飲料、果物）でエネルギーを補給しましょう。激しい運動後は内臓も疲れているので、うどなど消化の良い食事がおすすめです。

10月の給食費の口座振替は、10月31日（金）です。

