



3 10月

# 給食たより

令和 6 年 度

さいたま市立海老沼小学校

お子さんと一緒にご覧ください

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べて、バランスよく栄養をとりましょう。10月の献立には、秋が旬の食べ物を多く取り入れています。旬のものを知り、秋のおいしい味覚をいただきましょう。



## 10月の献立を紹介します！

4日（金）徳島県の郷土料理 給食

ひじきのちらし寿司、牛乳、きびなごのかりかりフライ、うずしお汁



徳島県は、ひじきの名産地です。ひじきは鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれている食べ物です。「ひじきのちらし寿司」は、お祝いの席などでよく食べられるそうです。「うずしお汁」は、徳島県のある四国の海には、「うずしお」があることから、そうめんやなるとなどを入れてうずしおに見立てたお吸い物です。

10日（木）目の愛護デー

キャロットピラフ、牛乳、さけフライ、ほうれんそうサラダ、ブルーベリーゼリー



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目は使いすぎると、目が疲れたり、視力が下がったりしてしまいます。ブルーベリーは、目の疲れを防ぐアントシアニンというポリフェノールを多く含みます。ブルーベリーは甘酸っぱくて、さわやかな味がおいしい果物です。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」を多く含む「にんじん」を使ったキャロットピラフも作ります。おいしく食べて、目を大切にしましょう♪

31日（金）

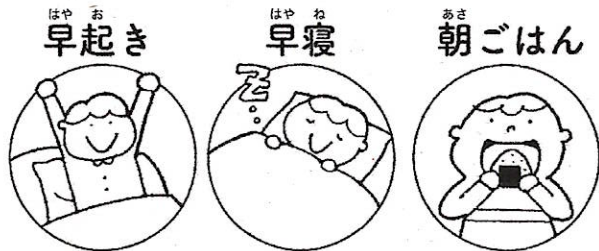
抹茶揚げパン、ジョア、シチュー、かぼちゃ入りマカロニサラダ



10月31日はハロウィンです。もともとヨーロッパから始まったお祭りのひとつで、かぼちゃをくりぬいて作るジャック・オ・ランタンを飾ったり、仮装をした子どもたちにお菓子をあげたりする風習があります。31日は、かぼちゃの入った「かぼちゃ入りマカロニサラダ」を提供します。

# スポーツと食事について考えよう!

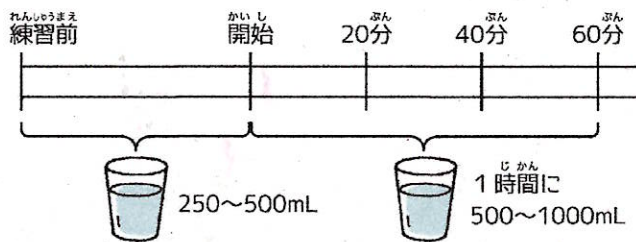
10月14日は「スポーツの日」です。26日には運動会もあります。運動会の練習で、体を動かす機会が多くなるでしょう。運動会や様々なスポーツで、自分の力を出し切るためには、日々の生活を見直し丈夫な体を作ることが大切です。今回の給食日よりでは、スポーツで力を発揮するための食事について紹介します。



体調を整えるためには、規則正しい生活をして朝ご飯をきちんと食べましょう。朝ご飯をぬくと、脳のエネルギー源が不足してしまいます。また、疲れを回復させるには、睡眠も大切です。日頃から早起き・早寝の習慣を身につけましょう。

## ○スポーツ中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。練習前に250ml～500ml、練習中は20分に1回程度の水分補給をし、1時間に500ml～1000mlの水分をとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



## 給食レシピ紹介

### 【ごまみそ和え】

- 材料 (4人分)
- ・キャベツ 100g
  - ・もやし 100g
  - ・こまつな 50g
  - ・赤みそ 10g
  - ・しょうゆ 7g
  - ・さとう 10g
  - ・すりごま 15g

### 【作り方】

- ①野菜ゆでて、冷やしておく。
- ②調味料を焦がさないように加熱し、冷やしておく。
- ③野菜に②のみそだれを和えたらできあがり♪

©少年学習新聞社2023

### スポーツと食

#### ごはんをしっかり食べて元気な毎日を過ごそう!

横浜DeNAベイスターズの牧秀悟選手が好きな食べ物は、ごはんと肉とすしで、特に、ごはんは「いつ、どんな時に食べてもおいしいから、いちばん好き」だそうです。ごはんは、エネルギーのもとになる炭水化物が豊富で、体をつくるものになるたんぱく質や、体の調子をととのえるビタミン類と食物繊維も含まれています。

また、牧選手は睡眠も大切にしている、毎日7～8時間くらい寝るそうです。野球選手として高いパフォーマンスを保つために、毎日いろいろな努力をしています。

スポーツ選手は日頃から食事と睡眠を大切にしていることがわかりました。

みなさんも毎日の食事で、ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

