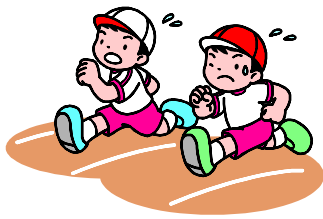


給食だより



さいたま市立原山小学校
平成26年9月



うんとくとえいよう 運動と栄養

2学期が始まりました。夏休みが終わると、夏の疲れや生活のリズムの乱れからか、体調のすぐれない児童が多く見られます。早寝・早起きをして朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

2学期は持久走会にむけて、体を動かす機会が増えます。健康づくりの基本は「栄養・運動・休養」です。体を動かしたあとはしっかりとごはんを食べ、夜は早めに寝るようにしましょう。

からだを動かす基本は炭水化物

(ブドウ糖)

軽い運動の時はエネルギーを作るためにブドウ糖と脂肪が半々に使われ、激しい運動のときには主にブドウ糖が使われます。どちらにしても炭水化物(=主食)の少ない食事では動けません。運動を始める2~3時間前に主食(ごはん・パン・麺)たっぷりの食事をとりましょう。

コンディションを整えるのは ビタミン類

ビタミン類は、炭水化物を効率よく運動のエネルギーにかえてくれます。しかし、ビタミンは体の中でつくることができません。ビタミンは野菜やくだもの、きのこなどに含まれているので、好き嫌いせずしっかりと食べましょう。

筋肉・体づくりのものは

たんぱく質

運動すると筋肉が鍛えられて丈夫になります。肉・魚・卵・大豆などは筋肉や体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。

水分補給を忘れずに

運動時間が長かったり、激しい運動の場合、体内の水分は消耗します。水分不足は熱中症や脱水症状につながります。運動をして汗をかいたあとにはお茶や水で水分をしっかりととりましょう。



かつ きゅうしやくもくひょう
9月の給食目標

す きら た
好き嫌いなく食べよう

ココがポイント!

お弁当づくり

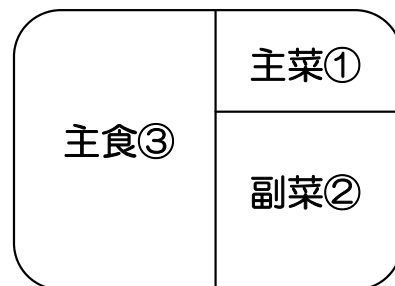


遠足や社会科見学など、2学期にはお弁当をつくる機会がたくさんあります。子どもたちはお弁当をととても楽しみにしています。お弁当づくりのポイントを押さえて、心のこもったお弁当をよろしくおねがいします。

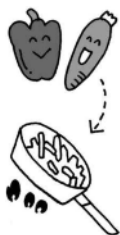
♪組み合わせの基本「主食+主菜+副菜」

割合はこちら→主食：主菜：副菜＝3：1：2

お弁当箱の容量の3/6が主食、1/6が主菜、2/6が副菜となるように料理を詰めると、栄養素をバランスよくとることができます。



♪新鮮な食材を使い、火をよく通す



♪よく冷ましてから詰める

♪加熱調理は当日する

下ごしらえを前日にしておき、加熱調理は必ず当日おこないます。



♪お弁当箱はよく乾かしてから使う

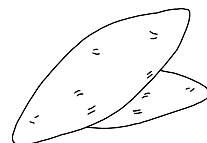


♪なるべくごはんとおかずは別々に詰める

人気メニュー紹介

これからの季節に美味しいさつまいも料理の紹介です

～キャラメルポテト～



〈材料 4人分〉

さつまいも 300g (1.5cm角切り)

揚げ油 適宜

砂糖 15g

バター 8g

水 小さじ1

〈作り方〉

①さつまいもは低温でからりと揚げます。

②砂糖、水、バターを電子レンジで加熱し、揚げたいもにからめます。

❖毎月19日は『食育の日』です。ご家庭におきましても月に一度『食』について考える日にしてはいかがでしょうか。