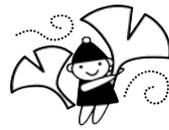


* 給食だより *



平成26年10月
No.6

さいたま市立片柳小学校

朝夕涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、運動に勉強に元気に取り組むのに格好の季節です。ただし夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。



< 体に必要な栄養素をバランスよくとろう >



ポイント	<p>朝 晩</p> <p>1日3食をしっかりと食べる</p>	<p> バランスよく食べよう</p> <p>主食、主菜、副菜をそろえる</p>	<p> 献立は、和・洋・中華など変化をつける</p>
	<p> ごはんなどの穀類をしっかりと食べる</p>	<p> 野菜は、種類を多く食べる</p>	<p> わかめ アーモンド だいず 牛乳 ひじき 小魚</p> <p>牛乳・乳製品、豆類、海藻、小魚、種実を積極的にとる</p>

< 疲労回復に効果的な食べ方 >



ビタミンB1

ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。不足すると体内に疲労物質(乳酸やピルビン酸)がたまり、疲れやすい、だるいなどの症状がおこります。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉、うなぎ、たらこ、ごま、大豆、玄米、胚芽米、全粒粉のパン。

よい食習慣を身につける



栄養素が効率的に体に吸収されるためには、ビタミン、ミネラル、たんぱく質、脂肪、糖質など、それぞれがお互いに吸収率を高めあい体の中で作用しています。いろいろな食材や料理をいっしょに食べることにより、バランスよく栄養素が体に吸収されます。毎日の食事作りは、大変だと思います。しかし、食事は10年、20年後の私たちや子供たちの健康をにぎっています。工夫しながら良い食習慣をつかっていきましょう。



< あげパン > みんなの大好きなあげパンを家で作ってみよう!

【材料】※パン1本に対する分量

コッペパン(または、それに似た甘くないパン)
お好みの粉(ココア、ごま、きなこ)
粉は少し多めに作り、たっぶりつけて食べるとおいしいです。
揚げ油 適量



【作り方】

- ①天ぶらを揚げる時より少し高めの温度(200℃)で10秒ぐらい揚げます。パン全体に油がいきわたるように上手に揚げてください。
- ②お好みの粉をパンにまぶしてください。

<ココアアーモンド>		<ごま>		<きなこ>	
ココア	2g	すりごま(白)	6g	きなこ	6g
きび糖	8g	きび糖	6g	きび糖	6g
				塩	少々

☆必ず大人と一緒に作ること。
やけどをしないように十分注意しましょう。

