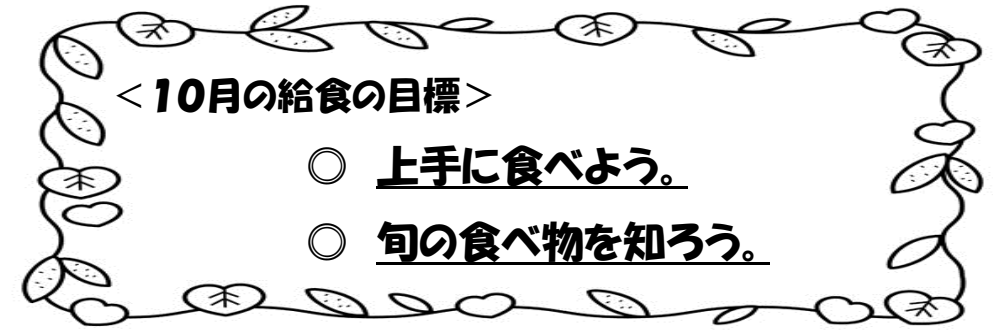


きゅうしょくだよりの10月

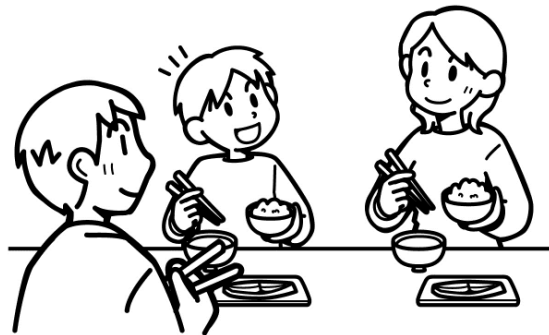
空は深く澄みわたり、さわやかな季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋の到来です。過ごしやすいこの時季は、さまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、運動に勉強にがんばりましょう。



生活習慣病を予防しましょう

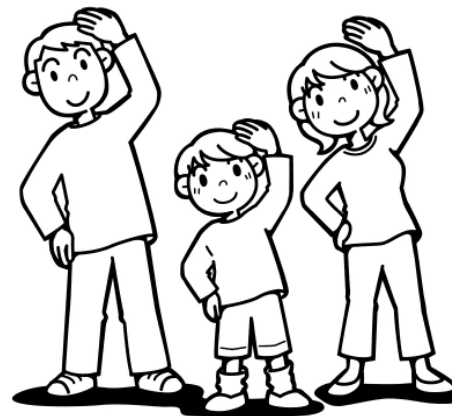
生活習慣病は、日頃の生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症する例もでてきています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。また、むし歯や歯周病といった歯の病気も歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があったりと生活習慣がもとで起こります。子どものころから気をつけて生活していくことが大切です。

食生活チェック



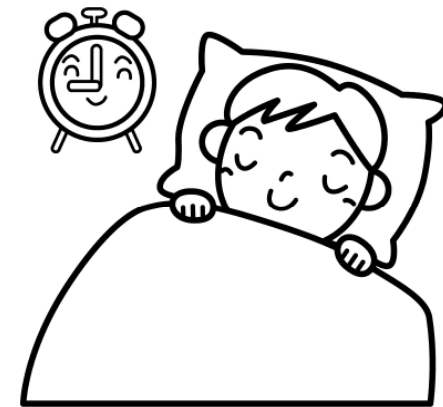
- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べている。
- いろいろな食品を好き嫌いなく毎日食べている。
- 肉だけでなく魚もしっかり食べている。
- よくかんで食べている。
- おやつは時間と量を決めて食べている。
- 食後の歯みがきはしっかりしている。

運動チェック



- 学校で元気に体を動かしている。
- 休みの日もしっかり体を動かしている。
- テレビやゲームの時間は決めている。

休養チェック



- 早寝、早起きを心がけている。
- 睡眠時間は十分にとれている。

栄養のバランスがとれたお弁当

お弁当箱選び

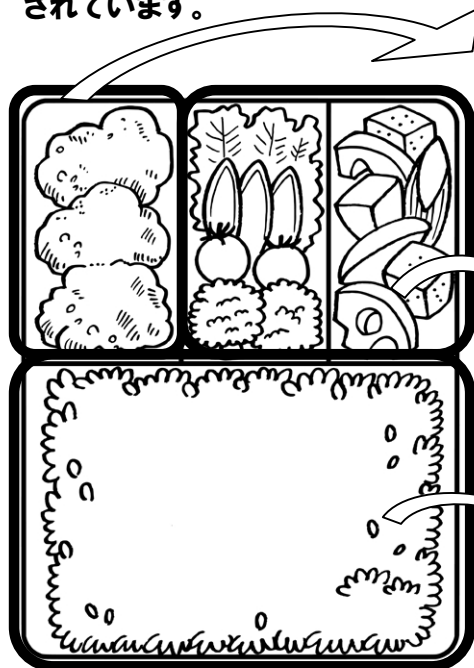
お弁当箱の大きさの目安として、お弁当のエネルギー量(kcal)とお弁当箱の容量(ml)を、ほぼ同じと考えます。家庭にあるお弁当箱が何mlか知りたい場合は、水を入れて軽量カップで計ると、何ml入るお弁当箱なのかを調べる事ができます。

弁当箱の目安量

	学校給食 摂取基準	弁当箱容量
6~7歳	530Kcal	530ml
8~9歳	640Kcal	640ml
10~11歳	750Kcal	750ml

配分と量をチェック (3・2・1 お弁当箱法)

主食、主菜の量はそれぞれ適切ですか？主食3:主菜1:副菜2の割合がよいとされています。



しゅさい 主菜 1

魚介・肉・卵などで、タンパク質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

ふくさい 副菜 2

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。

しゅしょく 主食 3

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

9月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

人参(北海道)、ピーマン(岩手)、にら(栃木、茨城)、ほうれん草(群馬)、さやいんげん(岩手)、小松菜(茨城)、かぼちゃ(北海道)、パセリ(長野)、ねぎ(青森、岩手、茨城)、にんにく(青森)、生姜(高知)、キャベツ(岩手)、玉ねぎ(北海道)、なす(岩手、栃木)、ごぼう(宮崎)、大根(青森、北海道、岩手)、きゅうり(福島)、セロリ(長野)、もやし(福島)、じゃがいも(北海道)、さつまいも(千葉)、ぶどう・デラウエア(山形)、なし(福島)、ぶどう・巨峰(山梨)、冷凍コーン(北海道)、冷凍大豆(北海道)、冷凍枝豆(北海道)、えのき茸(新潟、長野)、舞茸(新潟)、しめじ(長野)、わかめ(三陸)、鮭(北海道)、かえり煮干し(瀬戸内)、いか(北海道)、豚肉(山形、群馬)、とり肉(青森、岩手、宮城)、無添加バター(栃木、岩手)、焼き豚(栃木、岩手)、鶏卵(栃木)、牛乳(福島)、ヨーグルト(岡山)、学校給食米(郡山市24年産)

給食レシピ

<ごぼうサラダ> 作ってみましょう

11日の
こんだてから

材料(4人分)

ごぼう・・・50g
にんじん・・・30g
キャベツ・・・150g
ハム・・・30g
さとう・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ2
酢・・・小さじ1・1/2
ごま油・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ2
塩・・・少々
洋からし・・・少々
白いりごま・・・4g

- ① 野菜を短冊切りにし、茹でて冷まし、水気を切る。
- ② ハムを短冊切りにする。
- ③ 調味料をあわせておく。
- ④ ①と②をあわせ、③の調味料をかける。

給食レシピ

<きなこあげパン>

材料(1人分)

コッペパン・・・1ヶ
あげ油・・・適量
きなこ・・・6g 塩・・・少々
さとう・・・6g

- ① きなこ、さとう、塩をまぜあわせておく。
- ② コッペパンを油であげる。
- ③ ②のコッペパンに①をまぶす。

作ってみましょう

15日のこんだてから