

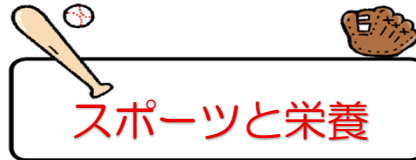
10月 給食だより



「実りの秋」「食欲の秋」と呼ばれるように食べ物がおいしくなる季節です。

また、10月12日は「スポーツの日」です。秋は体を動かすには良い季節です。

栄養バランスのとれた食事と十分な休養をとって、スポーツが楽しめる健康な体を作りましょう。

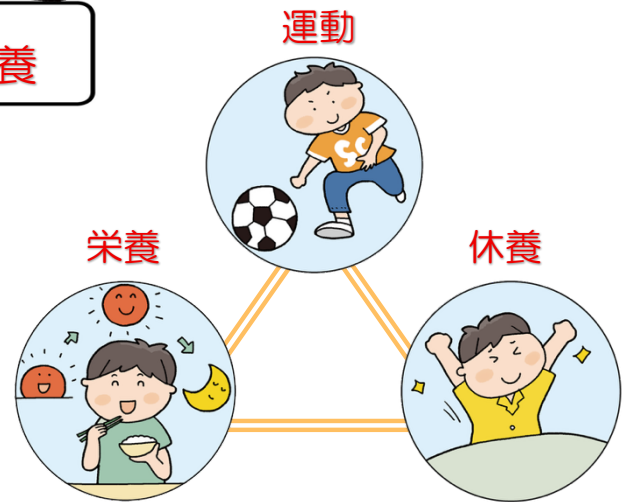


大人も子どもも生きるためには栄養・運動・休養のバランスをとることが必要です。

特に子どもは、体の基礎を作るためにも、このバランスを保つことが大切です。

また、スポーツをしている子や体を動かして遊ぶことが好きな子は、たくさん運動している分、しっかり栄養と休養をとることが必要です。

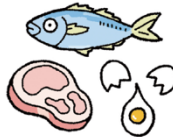
良い食生活と良い生活習慣を身につけて、強くて元気な体を作りましょう！



体づくりに大切な栄養素

筋力

たんぱく質



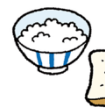
カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意です。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

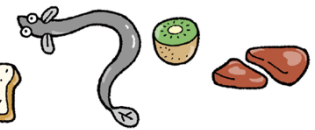
持久力

炭水化物



ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



今月のおすすめ食材



里芋は秋から冬にかけて旬を迎えます。

食物繊維やカリウムを含み、お腹の調子を整えたり、体内の余分な塩分を排出したりする働きがあります。

また、親芋のまわりに子芋、孫芋と次々に芋がつくことから、子孫繁栄の縁起物として親しまれ、おせち料理などにも使われます。

毎月19日は、「食育の日」です。旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

里芋のそぼろあんかけ

Let's Cook



<材料>2人分

- ・里芋：小10個
- ・鶏ひき肉：100g
- ・玉葱：50g
- ・グリーンピース：少々
- ・だし汁：適量

調味料

- ・砂糖：10g
- ・醤油：20g
- ・だし汁：200g
- ・片栗粉：適量
- ・サラダ油：適量



<作り方>

- ① 里芋は洗って皮をむき、塩もみして水で洗い流します。玉葱はみじん切りに、グリーンピースは塩茹でします。
- ② 鍋に里芋とだし汁を入れて（里芋がかぶるくらい）火にかけ、沸騰したら中火にして里芋が柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 別の鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉と玉葱を入れて炒めてから、だし汁と調味料を入れて煮ます。味を調えてから水溶き片栗粉を入れてトロミをつけます。
- ④ 器に里芋を盛り、そぼろあんをかけ、グリーンピースを散らして完成です。