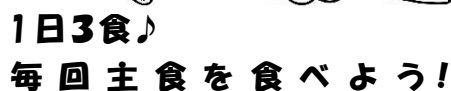


スポーツの秋到来!! 年間を通してスポーツをしている子どもたちもいますが、運動部や少年団に入っていないくても、10月には運動をする機会が多くなりますね。9月の給食よりも運動と食事について載せていましたが、とても関係が深いです。きついトレーニングをこなすためには丈夫な体や体を動かすためのエネルギーなどが必要で、そのもとになるのが、食べ物に含まれる栄養素です。食べ物によって含まれている栄養素や働きはちがうので、いろいろな食べ物を偏りなく食べることが重要です。



運動うんどうをしていて、とても疲つかれて
しまうことはありませんか。原因
はエネルギーぶそく不足ふそくかもしれませ
ん。日ごろの食しょく事じ量りょうをふりかえ
って、自分じぶんの年ねん齢れいや活かつ動どう量りょうに
合あっているのか、考かんえてみましょ
う。



豚レバー・鶏レバー・かつお・し
じみ・あさり・緑黄色野菜(大根
の葉・小松菜・ほうれん草など)
ひじき・納豆・豆類

小・中学生の時期は骨も成長期！
栄養不足やオーバートレーニングは
疲労骨折につながります！



9月の献立より

「にがうりの揚げがらめ」のレシピを給食だより
にのせてくださいと児童に頼まりました♡

【材料 (小学生 4 人分)】

～たれ～

【作り方】

- ① にがうりは適当な厚さにスライスしておく。(子どもに大きさを聞いてみてください)
- ② にがうりに片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げていく。
- ③ たれを加熱し、煎ったピーナッツやごまをいれて混ぜる。
- ④ ③のたれに②で揚げたにがうりを入れ混ぜて出来上がり。

※ 八割ヒーナッツはお店のお菓子作りコーナーにあります。ご家庭で作られた落花生を煎って、砕いてもいいですよ☆

がつ
10月は
しょく ひん さく げん げつ かん
食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりが
できることをしましょう。