

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

平成30年10月

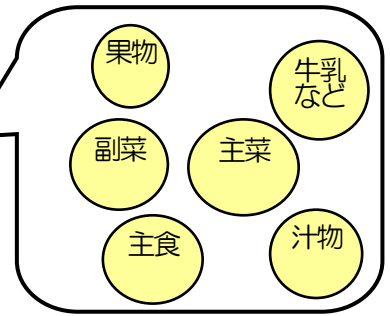
掛川市教育委員会

スポーツと食事について知ろう！

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。運動をするためには、いろいろな食べ物から体を動かすための栄養を摂取する必要があります。

☆食事の内容を決める時のポイント☆

スポーツをしている人の食事内容を決める時は主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると簡単に栄養バランスをとることができるのであります。コンビニなどで購入する時もサラダやヨーグルト、カットフルーツなどを追加し、できるだけこの6つをそろえるようにしましょう。



筋肉はおもにたんぱく質からつくられていますが、たんぱく質を多くとったからといって、筋肉が増えるわけではありません。ごはんやパンなどの主食をあまり食べずにエネルギーが不足するとたんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。反対にとりすぎると筋肉ではなく脂肪として体に蓄えられてしまいます。筋肉をつけるにはエネルギー源となる主食をしっかりとった上でたんぱく質をとり、きちんと練習することが大切です。

Q. サプリメントって
のんだ方がよいの？



A. 小・中学校のうちは基本的に必要ありません。

栄養素は食事からとることが基本です。バランスのよい食事を心がけましょう。また、サプリメントは栄養素が濃縮されているので、栄養素によってはとりすぎるとかえって健康を害することもあります。

まんてんくんのおすすめレシピ

☆さつまいものカレースープ☆

<材料 4人分>

- ・豚肉 50g
- ・さつまいも 150g
- ・にんじん 50g
- ・たまねぎ 100g
- ・トマト 50g
- ・さやいんげん 30g
- ・炒め油 小さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・固形コンソメ 1個
- ・カレー粉 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩・こしょう 少々
- ・カレールウ 30g
- ・水 450cc

<作り方>

- ① 材料は一口大に切っておく。
- ② 油でたまねぎを透明感が出るまで炒め、にんにく、豚肉、にんじん、トマトを加えさらに炒める。
- ③ 水、さつまいも、コンソメを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ④ カレールウと他の調味料を入れて煮る。
- ⑤ 最後に下ゆでしたさやいんげんを加える。



☆ リクエスト献立が登場します！ ☆

10月から各学校のリクエスト献立が給食に登場します。家庭科の授業で作成した献立や給食委員会のメンバーが考えた献立、人気投票で決定した献立等々。今月は、栄川中学校と城東中学校のみなさんが考えた献立が給食に登場します。お楽しみに！



給食ワールドカップ開催中！

2019年のラグビーワールドカップの応援メニューが給食に登場しています。10月はアイルランドの料理で、「コルカノン」や「アイリッシュシチュー」です。また、物資検討部会で決定した「パンプキンパイロア」も登場します。おたのしみに！

掛川市教育委員会 学務課から

おしらせ

平成30年8月29日～平成30年9月7日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、学務課 学校給食係 (TEL25-6777) にお問い合わせください。まんてんだより、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。