

常滑市給食だより

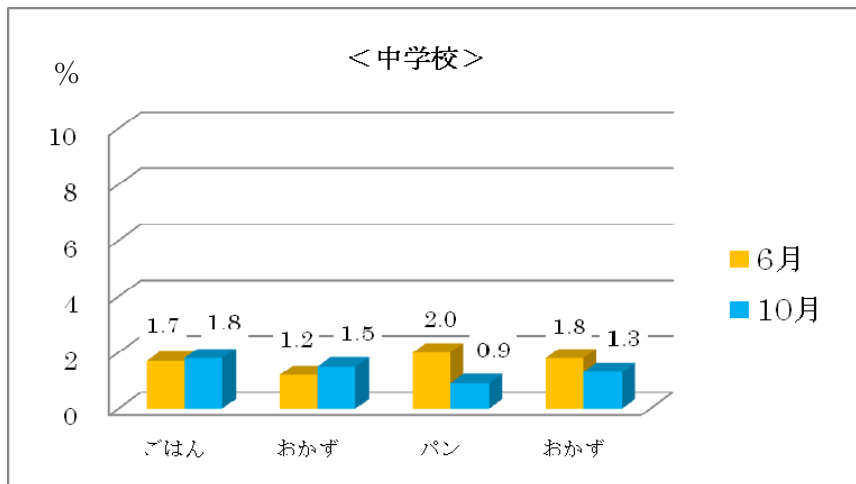
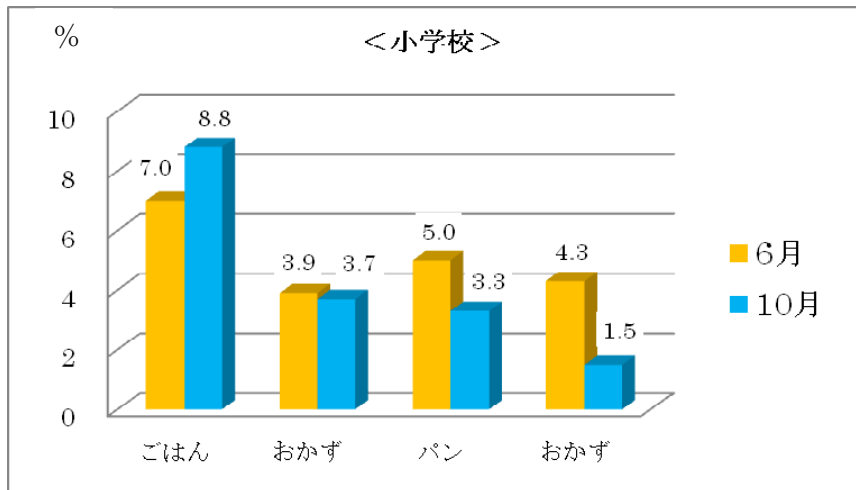
12月号

寒さが厳しくなり、温かい鍋料理がおいしい季節になりました。寒さに対する抵抗力をつけ、風邪やインフルエンザに負けない丈夫な体を作るには、バランスの良い食生活と十分な睡眠、手洗いやうがいが必要です。



食べ残し量調査結果をお知らせします

10月に行った食べ残し量の調査結果をお知らせします。グラフの数値は小中学生一人あたりが食べ残した主食とおかずの割合で、市内全小中学生の平均値です。6月に比べるとパンの食べ残しは少なくなっていました。学校給食は成長期の小中学生に必要な栄養素をとるための大切な食事です。できるだけ残さず食べるようご家庭でもご指導ください。



ご飯の日：白飯・牛乳・鰹のつみれ汁・しゃぶしゃぶサラダ・牛乳プリン

パンの日：サンドイッチロールパン・牛乳・かぶのクリーム煮・一口ゼリー
フランクフルトのケチャップソースかけ・キャベツのソテー

とこめちゃんと郷土を味わおう！

21日

郷土料理 さんま かばや 秋刀魚の蒲焼き

材料（4人分）

- さんま開き 4枚
- でんぷん 適量
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大匙 1.5
- しょうゆ 大匙 1.5
- みりん 小匙 0.5
- 酒 小匙 1
- 白いりごま 適量

作り方

- ① さんまはでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ② 砂糖、しょうゆ、みりん、酒を煮溶かし、いりごまを加える。
- ③ 盛りつけたさんまにたれをかける。

「蒲焼き」とは、骨を取り除いて、醤油・みりん・砂糖・酒などのたれをつけて焼く魚料理のことです



運動と栄養について考えよう

スポーツのための効果的な食事

小中学生の時期は成長が著しく体格などの個人差も大きい時期ですが、スポーツをするからといって特別な食事があるわけではありません。ふつうの食品をじょうずに組み合わせた食事を毎日とればよいのです。もちろん、一日3回規則正しく食事をする習慣を身につけることが大切です。正しい食事の積み重ねは、スポーツをする人にとってなくてはならないものなのです。スポーツでは「食べることはトレーニング」または「良い食事はスポーツ選手にとって土台」とも言われています。

何を食べたらよいのでしょうか

主な食品	はたらき
第1群	血液や筋肉をつくる (良質たんぱく質)
第2群	骨や歯をつくる身体の各機能を調節する (カルシウム・鉄)
第3群	体の調子を整えたり皮ふや粘膜を保護する (無機質・ビタミン)
第4群	体の調子を整える (無機質・ビタミン)
第5群	エネルギー源となる (炭水化物)
第6群	エネルギー源となる (脂肪)

気をつけたい運動をするときの食事

<p>肉・魚・卵 大豆製品・牛乳 などのたんぱく質、 カルシウムをとりましょう</p>	<p>水分を 補給しましょう</p> <p>多量に汗をかいた時は「水+塩分」を補給しましょう。塩分濃度は0.1~0.2%</p>
<p>食事をしっかりとりましょう</p> <p>空腹で運動をしない。 日本食でごはんを多めに</p>	<p>鉄分を忘れずにとりましょう</p> <p>レバー ほうれん草 あさり 大豆</p> <p>鉄分の不足は、スタミナ不足になり、めまいなど貧血になります</p>