



〔令和6年10月こんだてひょう〕



小学校

信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns: 日 (Date), しゅしょく (Menu), 牛乳 (Milk), おかず (Main Dish), ちやにくになるもの (Meat), しょうひんのしゅいとほたらき (Side Dish), はたらちからやたいおんになるもの (Energy/Strength), たんぱく質 (Protein), 糖質相当量 (Carbohydrate Equivalent). Rows include meals like 1火 (1st Fire), 2水 (2nd Water), 3木 (3rd Wood), etc., with detailed ingredients and nutritional values.

10月食育だより

目標 食事とエネルギーの関係を理解しよう
健康を維持するための食事を知ろう

スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



国の健康に役立つ**食べ物**とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草、ブロッコリー

β-カロテンを多く含む

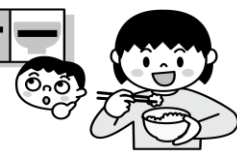
にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ、パプリカ

意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- 足を組む
- 食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き

右利き

- はし先を閉じたり開いたりし、食べ物はささむ。

やりがちなマナー違反

さしばし、よせばし、わたしばし、まよいばし、なみだばし

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

給食の献立を紹介します! 31日和風ミートローフ4人分 作り方

材料	分量	材料	分量	たれ	分量
豚ももひき肉	80g	味噌	小さじ2/3	薄口しょうゆ	大さじ1/2
鶏ももひき肉	80g	えのき	20g	みりん	小さじ1弱
豆腐	40g	パン粉	大さじ4	三温糖	小さじ2
ゆで大豆	20g	こしょう	少々	水	大さじ1弱
玉ねぎ	80g			片栗粉	少々

- ①玉ねぎはみじん切り、えのきは1cmにカットする。
- ②豆腐はくずし、材料@をボウルに入れて混ぜる。
- ③鉄板に広げ、200℃約15分焼く。
- ④たれを作り、かける。