

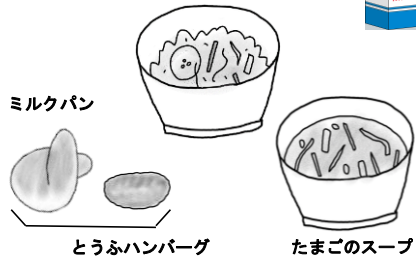
食育だより

令和4年10月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

10/5

げんきサラダ

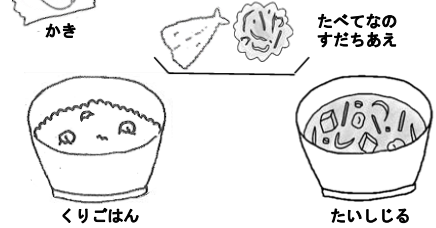


ぜんつうじしりつふでおかしょうがっこう
普通寺市立筆岡小学校

テーマは「栄養こんだて」です。元気サラダは栄養がとれるので選びました。豆腐ハンバーグと卵のスープは成長期に必要なたんぱく質が多い、豆腐と卵が使われているので取り入れました。

10/27

さんまのたつたあげ



たどつちょうりつし かししょうがっこう
多度津町立四箇小学校

テーマは「旬の味覚を使ったこんだて」です。10月が旬のくりやかきを使ったり、食べてななどの地場産物を取り入れたりしました。また、栄養バランスに気をつけて組み合わせました。

学校給食レシピ



高野豆腐の卵とじ

高野豆腐がだしや具材のうまみをたっぷり含み、おいしく食べられます。

材料（4人分）

- ・高野豆腐 35g
- ・卵 2個
- ・にんじん 1/4本
- ・玉ねぎ 小1個
- ・白天ぷら 40g
- ・干しいたけ 4g
- ・葉ねぎ 20g
- ・上白糖 大さじ1・1/3
- ・みりん 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ 大さじ1弱
- ・塩 少々
- ・だしかつお 3g
- ・水 300~350ml

作り方

- ① だしをとる。
- ② 材料を切る。
高野豆腐…ぬるま湯で戻し、1.5cm角
にんじん…いちょう切り 玉ねぎ…スライス
白天ぷら…短冊切り 葉ねぎ…小口切り
干しいたけ…水で戻す。大きければ切る。
- ③ ①のだしに、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、白天ぷらの順に加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 上白糖を先に入れ、みりん、うすくちしょうゆ、塩を加え、高野豆腐を入れて煮る。
- ⑤ 高野豆腐に味がしみ込んだら溶き卵を回し入れる。
- ⑥ 葉ねぎを入れ、ひと煮たちさせたら完成。



スポーツの秋といわれるように、過ごしやすいこの時期は思い切り体を動かしたくなりますね。スポーツをするにあたり、食事は練習と同じくらい大切なものです。力を発揮できるように練習内容だけでなく、食事の内容についても意識してみましょう。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

「これを食べれば強くなれる」という食品はないので、主食・主菜・副菜の組み合わせを基本に、不足している栄養素を補う食品をプラスしましょう。また、朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて補食をとり、エネルギーや栄養素を補います。

くたもの + 果物

ふくさい 副菜

しゅしょく 主食

ぎゅうにゅう + 牛乳・乳製品

しゅさい 主菜

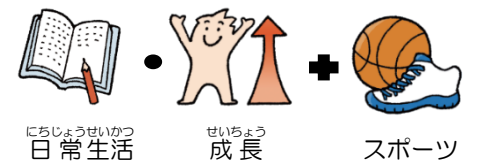
しるもの + 汁物

【おすすめの補食】

- ・おにぎり
- ・サンドウィッチ
- ・バナナ
- ・牛乳 など

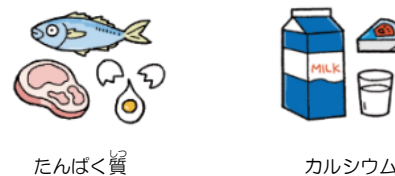
食事でしっかりエネルギー・栄養素を補給！

日常生活と成長に使われるエネルギーや栄養素に加えて、スポーツをしている人はスポーツに使われるエネルギーと栄養素が必要です。食事の量を見直し、不足しないようにしましょう。



筋力・瞬発力をつけたい！

筋肉の材料となるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウムをとりましょう。



持久力をつけたい！

エネルギー源の炭水化物、エネルギーに変える手伝いをするビタミンB群、体の調子を整えるビタミンC、貧血予防の鉄をとりましょう。

