お家の方といっしょに読みましょう! 食 だ



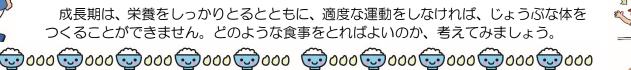
令和4年度6号 朝倉郡学校給食会

気持ちのよい秋空が広がる季節になります。秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また米や果物、 きのこ、さつまいもなどのおいしい食べ物がたくさん収穫される季節です。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

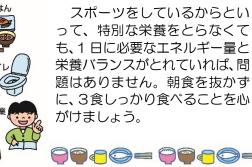


# スポーツと栄養について考えよう

成長期は、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。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



# 基本は1日3食バランスよく!





主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事の例

10月12日の給食は… 主食 麦ごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 ひじきの炒め煮 汁物

牛乳 飲み物

**9940=9940=** 

### 不足しがちなビタミン類やミネラルを意識してろう!







血管、歯、骨を強くしたり 病気の抵抗力を高める!



体のいろいろな働きを スムーズにする!

#### ミネラルの中でも、特に取りたい!





## エプロンメモ

### 小魚・ごまでたっぷりカルシウム ごまじゃこ和え

### 【材料】4人分

小松菜・・・・・100g キャベツ・・・・100g

もやし・・・・100g

人参・・・・・20g

しらすぼし・・・大さじ1

すりごま・・・・大さじ1

しょう油・・・・小さじ1 酢・・・・小さじ1と2分の1

> しらすぼし 10g カルシウム 28mg



小松菜 100g カルシウム 170mg

#### 【作り方】

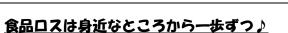
- ① 小松菜は2~3㎝に切る。キ ャベツは太めの千切り、人参 は千切りにする。
- ② ①をゆでて、冷まし、水気を きる。
- ③ ボウルに②、調味料、しらす ぼし、すりごまをいれて和え

おいしくカルシウムを とりましょう♪

> すりごま10g カルシウム 120mg



# 給食室からこんにちは



今月は、「食品ロス削減月間」、10月16日は「世界 食料デー」と、食品について考える月間です。

今回は掲示板と社会活動を紹介したいと思います。

- ① 学校でもおうちでも「3R」に取り組もう! リデュース・リユース・リサイクルの3Rに 取り組んでみましょう。食品ロスも同じようにこの 考え方で少しずつ減らすことができます。
  - ~今月の掲示板でも紹介していますよ♪~
- ② おにぎりで社会課題解決へ~おにぎりアクション~ 国連が定めた「世界食料デー」に合わせて食べ物

に困っている子どもたちに 給食を寄付する活動です。 他にも様々な取組が行われ ています。調べてみましょう♪



