お家の方といっしょに読みましょう！　食　育　だ　よ　り

ごはん まあだ!?

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！

スポーツをしているからといって、特別な栄養をとらなくても、１日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。朝食を抜かずに、３食しっかり食べることを心がけましょう。

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	豚汁
飲み物	牛乳

不足しがちなビタミン類やミネラルを意識してろう！

栄養素の吸収を助ける！

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！

血液をつくる！

骨、歯をつくる！

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

【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る。

おいしくカルシウムをとりましょう♪

しらすぼし10g
カルシウム28mg

小松菜１００g
カルシウム170mg

すりごま１０ｇ
カルシウム120mg

給食室からこんにちは

食品ロスは身近なところから一歩ずつ♪

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♪