

給食だより10月

令和4年 9月 30日
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士 杉本 千香子

運動会の練習にむけて

いよいよ運動会の練習が始まります。10月とはいえまだまだ気温が高い日も多く、体も心も疲れが出てくるでしょう。運動会の練習を乗り切り、万全の体調で当日を迎えられるように、食事面でのポイントをお伝えします。

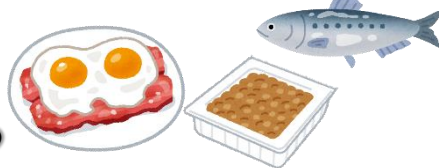


その1 必ず朝ごはんを食べましょう

エネルギー源になる主食（ご飯・パン・めん類）はもちろんのこと、体温を上げるはたらきのあるたんぱく質やエネルギー作りの手助けをしてくれるビタミンB₁（豚肉・納豆など）と一緒に食べると、より力を発揮できるでしょう。

（例）ご飯+納豆や目玉焼き+豚汁 パン+チーズやハム+野菜スープ など

どうしても朝は食欲がない人や寝坊してしまった人には果物（特にバナナ）がおすすめです。糖質が多く、エネルギーを吸収しやすいです。



その2 たんぱく質(肉・魚・卵)を食べましょう

疲れを翌日に持ち越さないためには、低脂肪・高たんぱくで消化しやすい食事が理想です。パンやめん類をメインで食べてしまうと、たんぱく質が不足して疲れやすくなってしまいます。肉や魚、卵を使って料理を食べましょう。また、疲労回復に効果のあるビタミンCやクエン酸も大切です。

その3 水分補給を忘れずにしましょう

脱水症を防ぐためには、運動前・運動中・運動後のこまめな水分補給がなによりも重要です。

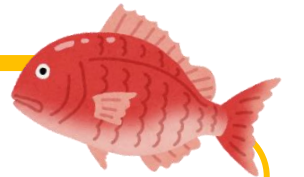
28日 運動会応援メニュー

運動会前日の給食は運動会応援献立です。みそベースのスタミナ豚丼と紅白2色ゼリーを作ります！赤組の人は赤が上のゼリー、白組の人は白が上のゼリーを食べましょう。



10月の献立紹介

食材の無償提供事業があります！



新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて在庫量が増えるなど深刻な影響が続いていることから、農林水産省の「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」として《愛媛県産の真鯛》が提供され、給食で使用できることになりました。25日に【真鯛の変わりソースがけ】にします。

7日 十三夜

10月8日は十三夜です。十三夜は、旧暦の9月13日に行われるお月見のことです。十三夜は十五夜の次に美しいと言われていて、大切にされてきました。「栗名月」とも呼ばれています。給食では前日の7日に栗を使った【秋の香りご飯】を作ります。

政府備蓄米を使用します！

6日・7日・11日のご飯は、政府備蓄米を使用します。倉庫の米を新米に交換するタイミングで、今まで保管していた米が全国の学校に順番に配布されます。

今回は、**令和3年産 新潟県産 こしいぶき** という品種が届きます。



政府備蓄米とは？

政府備蓄米とは、『日本に何かあったときに、食べものに困らないように』と倉庫で保管しているお米です。

1993年に米の大凶作に見舞われた際、海外から緊急輸入するなどして急場をしのいだことから、政府はこの混乱を繰り返すことのないよう、備蓄米の制度を整えました。室温15度以下、湿度60～65%の倉庫の中で玄米のまま、鮮度を保った状態で備蓄されています。

