



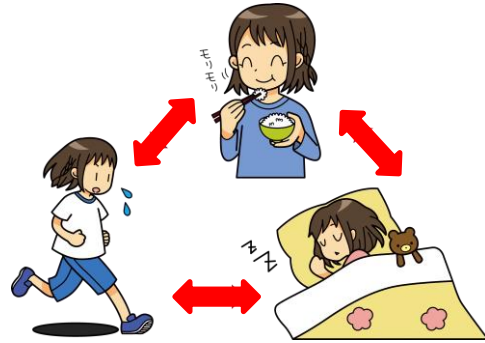
今年度は、1月に大和市にある女子サッカークラブ『大和シルフィード』とコラボレーションした「シルフィードカレー」を給食で提供しました。

トマトやピューレ状にしたにんじんを使うことで、『大和シルフィード』のイメージカラー「オレンジ」をカレーで表現しました。大和市の給食で提供

している「こめっこカレー」のように米粉でとろみをつけることで、小麦や牛乳・乳製品にアレルギーがある児童でも食べることができるよう工夫しています。『大和シルフィード』に興味を持った方はぜひ試合を見にいってみてください。



運動・栄養・休養



プロのスポーツ選手は成長期にある児童と同じか、それ以上にからだを作ることが大切です。トレーニング（運動）によってからだに刺激を与え、食事等からとる栄養を利用し、寝ている間（休養）に刺激があった部分を強く作りかえる。スポーツ選手はこの運動・栄養・休養のサイクルを繰り返すことで、からだを強くし、よいパフォーマンスを発揮することができるようになります。この運動・栄養・休養は健康を保つための3要素とされていて、わたしたちが健康に生活するうえでも大切です。うまく生活に取り入れてみましょう。

どんな運動をするとよいのかな？

普段あまりからだを動かさない人は、急に運動といっても少しハードルが高いかもしれません。

【健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(案)】では、健康を保つための3要素の運動にあたる部分を「身体活動」として、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する活動としています。

「身体活動」は体育の授業やスポーツクラブでの活動など、計画的・定期的実施する「運動」と日常生活での通学や家事のお手伝いなどの「生活活動」に分かれています。運動が苦手だと感じている人は、お散歩のように歩くことや、お掃除のようにお手伝いなど、「生活活動」の時間を増やすよう意識して、からだを動かすようにしましょう。

運動



生活活動



どれくらい運動をするとよいのかな？

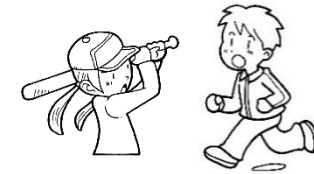
【健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023(案)】では18歳未満の子どもは、歩くなどの少し息があがるくらいの身体活動を1日60分以上、ジョギングやスポーツなどの強めの身体活動を週3日以上行うことが推奨されています。自分の生活を振り返りうまく生活の中で実践してみましょ。

また、テレビ視聴やゲーム、スマートフォンの利用など、座りっぱなしの時間は減らすようにとされています。

まだまだ寒い日が続く、暖かい場所から動くのはおっくうですが、なるべくからだを動かすように意識しましょう。



1日60分以上



週3日以上

☆給食レシピ紹介☆

シルフィードカレー



大和市イベント
キャラクターヤマトン

材料 (4人分)

鶏もも肉(角切り)	160g
じゃがいも	中1個
たまねぎ	大1個
にんじん	1/2本
トマト水煮	40g
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
トマトピューレ	小さじ2
(中濃ソース)	小さじ1
(砂糖)	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
スープ	600cc
米粉	小さじ2~3
炒め油	適量

作り方

- ① じゃがいもは角、玉ねぎは小角に切る。トマト水煮は食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはゆでた後、ミキサーにかける。
- ③ 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。火が通ったら、たまねぎを炒める。
- ④ じゃがいも、スープを加え煮込む。
- ⑤ Aを加え、味を調える。(中濃ソースや砂糖は色や味をみて加えてください。)
- ⑥ 水で溶いた米粉を少しずつ入れ、とろみを調整する。

市販のだしの素やコンソメ等を使用する場合は、塩分が多く含まれていることがあるため、注意して下さい。(給食では豚の骨でスープをとっています)

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定について

こちらのQRコードから



今月の学校給食からのメッセージは「そうだ、からだを動かそう」です。

毎月19日は食育の日

shokulku 19

そうだ、からだを動かそう