

給食だより 9月号

大和市立林間小学校

今年度の本に出てくる料理や食材を使って給食を作る取り組み『図書給食』第1弾は「スポーツ」をテーマに、「にくのくに」という絵本とコラボレーションします。

絵本の中では、いろいろな「にく料理」が登場しているので、興味のある方はぜひ読んでみてください。給食で毎日のように登場している「にく」は筋肉を作る材料を多く含み、スポーツで強い力をだすためには欠かすことのできない食べものです。スポーツで活躍することができるよう、体づくりと食事について考えてみましょう。

しっかり食べよう！

スポーツをする人はたくさん体を動かすため、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは体の成長に使う分も必要です。

家族より食べる量を増やしたり、料理を追加したりして、体をつくるためのエネルギーや栄養素をしっかり確保しましょう。



日常生活に
使う分

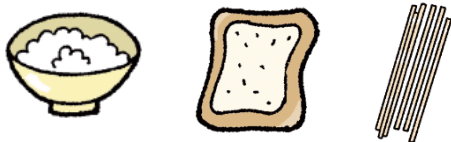
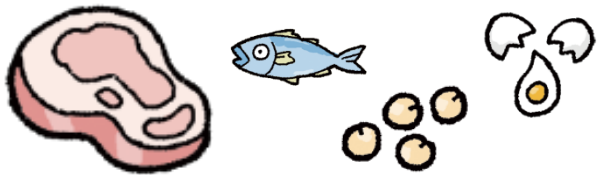


体の成長に
使う分



運動に使う分

バランスよく食べよう！



絵本に登場するにくは筋肉等、体を作る材料(たんぱく質)を多く含みます。魚や大豆・たまご等にも多く含まれています。お肉だけでなく、いろいろな食べものからたんぱく質をとり、体を作る材料を確保するようにしましょう。

ごはん・パン・めん類は体を動かすエネルギーのもと(炭水化物)を多く含みます。エネルギーは日常生活や運動をする時だけでなく、体を作る時にも必要になります。体を作るためのエネルギーを確保するためにも炭水化物をしっかりとりましょう。

野菜・きのこ・海藻・フルーツは体の調子を整えるもと(無機質・ビタミン)を多く含みます。体を作る材料やエネルギーのもとを活用する時に必要になります。不足すると体を作る材料やエネルギーのもとをうまく使うことができないので、いろいろな食品を食事に取り入れるようにしましょう。

しっかりと寝よう！

睡眠中に成長ホルモンが分泌され、食事からもらった栄養素を活用して、体を修復し成長します。運動によって刺激を多く受けたところが特に成長します。しっかり食べて、しっかり体を動かして、しっかりと寝て、強い体を作りましょう。



栄養



運動



睡眠

今月の学校給食からのメッセージは「そうだ、スポーツと食について考えよう」です。



☆給食レシピ紹介☆

ハンバーグ

材料 (4人分)

| | |
|---------------------|--------|
| 豚ひき肉 | 180g |
| たまねぎ | 1/3個 |
| パン粉 | 24g |
| 高野豆腐の粉 (おからパウダー) | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 油 | 適量 |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| トマトピューレ | 大さじ1/2 |
| ウスターソース | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に①とパン粉、高野豆腐の粉、塩、こしょうを加えてよくねり、ハンバーグの形に成形する。
- ③ Aの調味料を加熱し、ソースを作る。
- ④ フライパンに油をひいて②を焼き、③をかける。

給食では成長期に不足しがちなカルシウムや鉄分を補うために、ハンバーグに高野豆腐の粉を加えています。



第39回大和市学校給食展を開催しました

大和市イベントキャラクターヤマトン

8月2日(土)に、大和市文化創造拠点シリウスで「第39回大和市学校給食展」を開催しました。給食に関する展示物や食育体験、給食室で実際に使用している調理器具の展示、昔の給食サンプルの展示等のほか、給食関係業者の皆様のご協力ブースを出展。たくさんの方にご来場いただきました。来年もぜひご来場ください。

♪♪参加された方のアンケートを一部紹介します♪♪

- とても良い企画でした。昔なつかしいメニューや機材に触れることができました。健康を考えて作られていることに感謝しています。
- こどもが見本や展示物を見ながら、給食について説明してくれて、親子で楽しめました。

給食展同日に「わくわく親子パン教室 in 学校給食展」実施

給食展の一環として、学校給食パン業者による「わくわく親子パン教室 in 学校給食展」を開催しました。事前応募制で266組の応募があり、抽選を実施。当日は27組が参加してください、パン作りを体験しました。たくさんの方にご応募いただき、ありがとうございました。

♪♪参加された方のアンケートを一部紹介します♪♪

- 初めてパンを作った。とても楽しくて、美味しかったです！パン作り体験を通して、給食作りに興味をもてた。
- 学校で食べているパン屋さんが知れて、子どもが安心して食べられているんだな、と思いました。

～お知らせ～ 「令和7年度第3子以降学校給食費助成」の受付について

「令和7年度第3子以降学校給食費助成」の受付は、**9/1(月)～9/30(火)(土日祝日を除く)**です。
※昨年度申請された方も、申請が必要です。
詳細は「すぐ～る」で配信します。ご不明な点は、保健給食課(電話:046-260-5206)にお問合せください。

