

うちひと いっしょ よ
お家の人と一緒に読みましょう

給食より



令和3年度 秋休み号

木の葉も色づき、秋の深まりを感じさせます。秋は、春に芽を出した植物が自然の恵みによって実を結ぶ季節です。おいしい旬の食べ物がたくさん収穫されるこの季節、給食でも秋の味覚を味わってほしいと思います。

うんどうのういよく 運動能力アップのカギは食事

健康な心と体を育てためには運動・食事・休養がとても大切です。運動には、体を動かすためのエネルギーや体作りのためのさまざまな栄養が必要です。欠食や偏食ばかりをしていると、どんなに練習をしてもなかなか成果に結びつかないうえに、スタミナ切れやけがが治りにくくなったりしてしまいます。運動をする人にとって食事は勝敗を左右する重要なものです。

トレーニングを頑張る子どものために食事でサポートを！！

【家庭で気をつけること】

- ① 毎日、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- ② 朝食抜きに注意！！一日3食、しっかり食べさせましょう。
- ③ 清涼飲料水の飲みすぎに注意！！家庭でも牛乳を忘れずに！！
- ④ 食事・睡眠・トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を継続させましょう。



運動と食事 Q&A

Q 練習による疲労を早く回復させる食事は？

A 回復するためには、十分な栄養と睡眠をとることが基本です。エネルギーを補う、ごはんやうどん、いも類とたんぱく質が多い食べ物（肉、魚、卵、乳製品など）やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）を食べましょう。

又、にら、にんにく、ねぎなどの香味野菜を上手に使用し、効率よく吸収しましょう。

人気メニュー

野菜をたっぷり食べられる
人気の給食メニュー

ビビンバ

【材料と分量】（4人分）

- ごはん …… 適量
- 《肉炒め》
- 豚肉薄切り …… 250g
- にんにく（すりおろし） …… 5g
- 生姜（すりおろし） …… 5g
- 油 …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ1と1/3
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- コチジャン …… 2g
- トウバンジャン …… 2g
- みそ …… 大さじ1/2
- みりん …… 小さじ1

《ナムル》

- ほうれんそう …… 1束（200g）
- にんじん …… 中1/4本（30g）
- もやし（or 豆もやし） …… 250g
- ～ タレ ～
- にんにく（すりおろし） …… 少々
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 中華味の素 …… 小さじ1/2
- 一味唐辛子 …… 少々
- ラー油 …… 少々
- ごま油 …… 小さじ1
- 白ごま …… 小さじ2

* ★を鍋でさっと一煮立ちさせ、ラー油、ごま油を加え混ぜ合わせてタレをつくり冷ましておく。

【作り方】

- 《肉炒め》豚肉は1～2cm幅に切り、油でにんにく・生姜と炒め、調味料で味付けする。
 - 《ナムル》① ほうれんそうは茹でて冷水にとり、水気を絞って2cm幅に切る。
 - ② にんじんは、せん切りにする。にんじんともやしはさっと茹で、水気を切っておく。
 - ③ ①②をタレと白ごまと和える。
- ☞ ごはんに、《肉炒め》と《ナムル》を盛り付け、できあがり♪

秋に美味しい野菜

