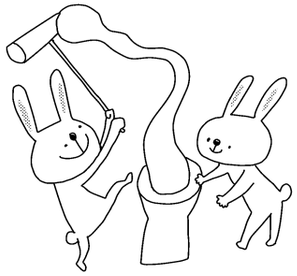
きゅうしょくだより

2022(令和4)年
9月号
茨木市立耳原小学校



2学期が始まり2週間がたちました。

まだまだ暑い日が続きますが、これからは運動会の練習が始まりますね。

水分補給と食事の前の手洗いを忘れずに、力いっぱい頑張ってくださいね！

旬です！サンマ

9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下する秋が旬のサンマは、あぶらがのってとてもおいしいです。サンマのあぶらには、脳の働きをよくする DHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくする EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時季においしくいただきましょう。

27日(火)の給食は「さんまのかばやき風」です♪

おいしいサンマの見分け方

- **体が丸々太って大きい**
- **ピンと張りがある**

- **口先や尾の付け根が黄色くなっている**
- **ウロコがはがれていない**

【9月の給食目標】

みんなで協力して用意や片づけをしよう！

- **おかずを運ぶとき、ろうかにこぼしていませんか？**
- **食べ終わったあと、食器にごはんつぶがついていませんか？**

かくにんしてみましょう！

食べることも寝ることも

スポーツと食事

大切なトレーニング！

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい!」と思う人もいるのではないでしょうか?

そんなときは、練習方法だけでなく食事についてみなおしてみるのもよいかもしれません。

スポーツをする人は必要なエネルギーや栄養素をとるために、特にしっかりと食事をとることが大切です。

日常の分 ＋ 成長に使う分 ＋ 運動の分

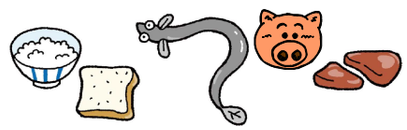
筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質　カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質や、丈夫な骨をつくるカルシウムを多く含む食品をとりましょう。
ただし、たんぱく質が多い食品は脂質も多いのでとりすぎには注意しましょう。

持久力をつけたい人は

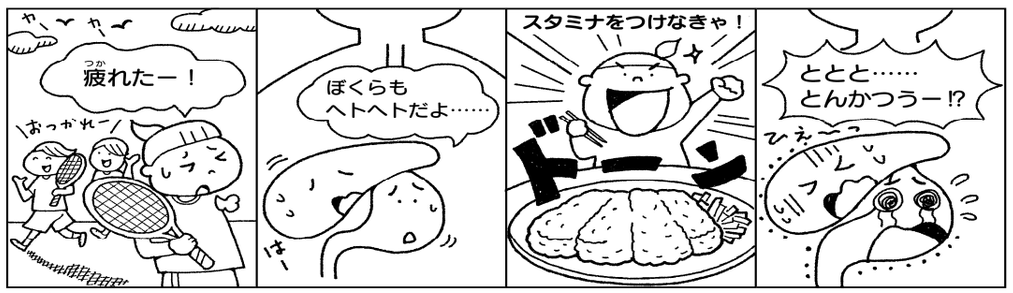
炭水化物　ビタミンB群　鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、それらをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。
貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

サッカー	バスケットボール	剣道	陸上短距離
持久型＋筋力・瞬発力型	持久型＋筋力・瞬発力型	筋力・瞬発力型	筋力・瞬発力型

激しい運動の後は内臓だって疲れている



運動で疲れた時は消化の良いものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

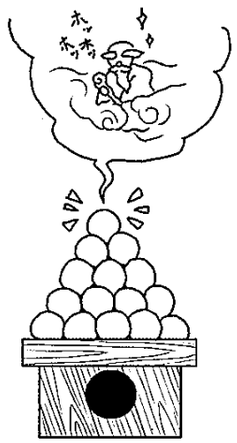
おつきみ

むかし十五夜は、作物の収穫を感謝する日でもあったー

だからその年、最初にとれたいもや豆をお供えしていたんだ

やがてお米を使って丸いおだんごを作りお供えをするようになったこれが**お月見だんご**

満月に似せたお月見だんごを食べてお月さまから幸運とパワーをいただこうという願いからだよ



ちなみにお月見だんごを山の形に盛るのは

山の頂上と神様の世界はつながっていると信じられていたからなんだ

きゅうしょくのおかずを作ってみましょう♪

☆キーマカレー☆

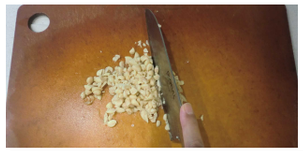
〈材料〉 4人分

・豚ミンチ	150g	★ケチャップ	大さじ3
・にんにく	1かけ	★ウスターソース	小さじ1と1/2
・大豆(水煮)	50g	★カレー粉	小さじ1と1/2
・玉ねぎ	小1こ	★塩・こしょう	適量
・なす	1本	★小麦粉(または米粉)	大さじ1
・ピーマン	2こ	★油	適量
・にんじん	1/4本		
・しょうが	1かけ		

〈つくりかた〉

①しょうが・にんにくはみじん切りにする。

②玉ねぎ・にんじんは、みじん切り、なす・ピーマンは、さいの目切りにする。



③水煮大豆は、包丁で細かくきざむ。

④フライパンに油を入れ、豚ミンチ・しょうが・にんにくを炒め、塩・こしょうする。

⑤玉ねぎ・にんじんを加えて炒める。玉ねぎが透明になったら、なす・ピーマン・③の大豆を入れて炒める。

⑥材料がやわらかくなったら、ケチャップ・ウスターソース・カレー粉で味つけする。

⑦小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。

⑧お皿にごはんを入れてキーマカレーをのせたら、できあがり♪

夏野菜を使ったレシピですが、季節に合わせて旬の野菜を入れるといいですよ♪