

10月 給食だより

さいたま市立見沼小学校

令和7年10月号

スポーツと食事について考えよう

スポーツや運動をしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいます。そんな時は、練習方法だけではなく、食事についても見直してみましょ。栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょ。10月25日の運動会へ向けて、しっかりとスタミナをつけましょ！

☆基本の食事は、主食+主菜+副菜+汁物です！

野菜、きのこ類、海そう類などおもに体の調子をととのえるものになる食品を使ったおかず。副菜は貧血予防や疲れをすばやく回復してくれる効果があります。



肉、魚、鶏、大豆製品などおもに体をつくるものになる食品を使ったメインのおかず。主菜は筋肉や体づくりをするために、欠かせません。

ごはん、パン、麺類などおもにエネルギーのもとになる食べもの。主食に含まれる炭水化物は、運動前はエネルギー、運動後は筋肉の疲れをやわらげる効果があります。

野菜、きのこ類、海そう類、いも類など、具だくさんにとすると、バランスのよい1杯に！運動で失われた水分や塩分を補ってくれます。

Q. サプリメントはプロテインとマルチビタミンをとっておけば問題はない？

A. サプリメントはあくまで食事ではとれない分を補うものです。サプリメントを使う時は、どんな栄養素が足りていないのかを見極める必要があります。運動量が多く、食事ではとれない時には有効ですが、子どものうちは食事から栄養素をとりましょ。疲れて食欲をなくし、サプリメントが必要なほど激しい運動をしている場合は、練習内容を見直してみましょ。



Q. 一流の選手でも偏食の人はいるのでしょうか？



A. 有名な選手の中にはチョコレートばかり食べたり野菜を食べなかったりする人もいます。しかし多くの選手やチームは、管理栄養士の指導を受けて食事に気を使っています。偏食で有名な選手にも指導で改善した人はいます。みなさんも強い体をつくるために、バランスよく食べましょ。

10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにすることも意識してみましょ。

家族でとくおノーマメディアデー



1日テレビや、スマートフォン、タブレットなどに触れない「ノーマメディアデー」に挑戦してみませんか。さいたま市では、毎月23日を「ノーマメディアデー」としています。メディアを長時間使うと、視力低下や運動不足などが心配です。テレビやスマホの電源を消して、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしったりして一緒にすごす時間を大切にしてみましょ。また、10月10日は「目の愛護デー」です。給食では、目の疲れを和らげる効果のある「にんじん」を多く使用したシチューを提供します。



かつおだし汁 & エコふいかけ

【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	1人分	4人分	切り方
かつおぶし	3g	12g	大きいものだったらだしをとったあとにミキサーか包丁で粗目に切る
水	130g	520g	
かつおぶし（だしがら）	3g	3g	
しょうゆ	2g	8g	
さとう	2g	8g	
みりん	2g	8g	
いりごま（白）	1g	4g	

【作り方】

- ① 鍋に水をいれて沸騰したら、かつおぶしを入れて火を消す。
- ② 5分ほどおいてかつお節が沈むのを待つ。
- ③ ボールの上にザルをのせ、かつおぶしと汁を分ける。
- ④ だし汁を使って家庭にある食材でみそ汁をつくってみましょう。



- ⑤ だしがらのかつお節をフライパンに入れて熱し、軽く水分を飛ばします。
- ⑥ ☆の調味料を入れ、手早くかき混ぜて少しパラっとしたら完成です。

「だし」をとることは手間に感じますが、意外と簡単にとることができるものを紹介します。そのだしがらを使ってふりかけを作れば、ごみも出さず「エコ」に、ごはんがすすむ一品ができます。給食でこのふりかけは大人気で、いつもよりご飯ののこりもぐっと減ります。みそ汁は、だし汁を使用して具たくさんにすることで、減塩にもつながりますよ。10月は、食品ロス削減月間であるとともに、朝ごはんを食べよう強化月間でもあります。ぜひ、頭、体、お腹のスイッチを入れるためにも朝ごはんは大切ですので、主食やおかずのそろった食事をしっかり食べてから登校しましょう。



✂キリトリ✂

ぜひ作った感想を教えてください！質問等でも構いません。

年 氏名