

〇〇小学校 給食だより

PTA 配布

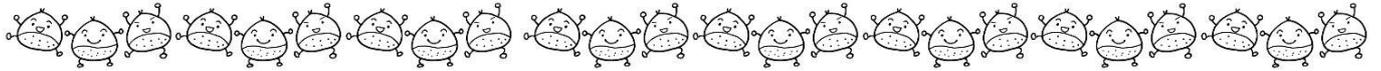
令和6年10月18日

文責：栄養教諭 太田泰子

※この「パクパク通信」は、山田小の牧平と海老津小の太田が担当しています。



パクパク通信 10月号



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。まもなく運動会もありますね。スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



運動会当日の食事は…？

スポーツには**食事**が**カギ**！

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

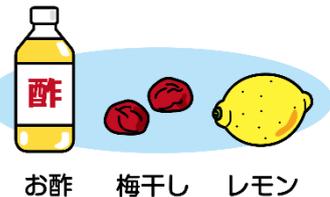


運動会後の疲れを回復するには…？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

ビタミンB₁を多く含む食品例



給食レシピ紹介♪ かぼちゃとチーズのサラダ

材料(4人分)

かぼちゃ	200g
きゅうり	中1本
スライスハム	50g
サラダ用チーズ	30g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
マヨネーズ	50g

1. かぼちゃは、種を取り、少し皮をむいて2cm角に切る。耐熱容器に入れて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
2. きゅうりは1cm角に切って、塩をふっておく。
3. ハムは半分に切って、1cm幅の短冊切りにする。
4. かぼちゃが少し冷めたら、きゅうりをキッチンペーパーで包んで水けをとってから加え、ハム、チーズ、マヨネーズも入れてあえる。
5. 塩・こしょうで味を整える。

給食では、きゅうりもハムも加熱して使っています。また、チーズは業務用のダイスカットチーズを使用しています。

