



浅口市学校給食センター ◆おうちの人と読みましょう。

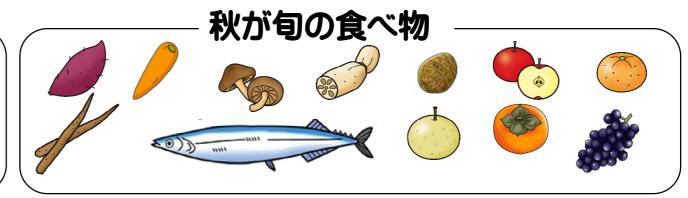


の意外のはら、秋か旬の食材でパワーアップ! らかるのいで

実りの秋がやってきました。秋は、新米や魚、野菜や果物などおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも旬の食材を使い、季 節を感じてもらえる献立を取り入れています。「旬」とは食べ物が1年の中で一番多くとれ、おいしく食べられる時期のことです。夏 の暑さで体にダメージが加わり、疲れ気味です。旬の食材で栄養をしっかりとり、元気満々の体に戻しましょう。

旬のよいところ

- ★ 新鮮でおいしい
- ★ 栄養価が高い
- 価格が安い



スポーツの秋~スポーツと食事について考えよう~

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるで しょう。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよい かも知れません。成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をする ことによって丈夫な体をつくることができます。部活動や習い事などでスポーツを している人は、体を動かす分、栄養を考えて食事をとることがとても大切です。練 習や大会で力が十分に発揮できるよう、日ごろの食生活を見直してみましょう。



栄養フルコース型を心がけよう

栄養フルコース型とは、バランスのよい食事を基本に、 毎食牛乳乳製品、果物をプラスすること!

5 つのグループが そろうように 食べましょう





成長に使う分

運動の分

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)肉 • 魚 • 大豆 • 卵などを多く使ったおかず

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

副菜

主菜

…野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

果物

(ビタミン、ミネラル、 食物繊維などを多く含む食品)

牛乳•乳製品

(カルシウムを多く含む食品)

≪材料 4人分≫

200g (大きめ1本) さつまいも 揚げ油 さとう 大さじ1強

しょうゆ 小さじ1弱 大さじ1弱 水 小さじ 1/2 黒ごま

大学いも

≪作り方≫

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらし、あくをぬく。
- ② ①の水気をふきとり、油で素揚げにする。(160°Cで 4~5分)
- ③ 小鍋にさとう、しょうゆ、水をいれ、火にかけ煮つめる。 (焦げやすいので注意する)
- ④ ③に②を加え、味をからめ、最後に黒ごまをふる。

《お知らせ》 学校給食を写真で紹介します

学校給食センターで調理した給食の写真を市のホームページに掲載することにしました。 2学期分から載せていますので、ぜひ、ご覧ください。

10月30日の 給食に登場します