

10月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校
令和6年10月号
校長 高橋 宏幸
栄養士

スポーツには**食事**がカギ!

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。スポーツで実力を発揮するには、日ごろ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。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

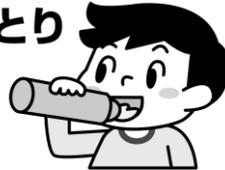
● 試合・競技当日の食事は？

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とりましょう



健康な体をつくるためのポイント！～栄養バランスの良い食事を心がける～

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「捕食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。捕食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

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

主菜 (主に体をつくる基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

副菜 (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)

…野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず



～東京都郷土料理～

10月17日(木)は、東京都郷土料理の「深川めし」と「飛び魚のさつまあげ」、「小松菜の和え物」を給食でつくります。

「深川めし」は、深川(現在の江東区)という地域で江戸時代から伝わる料理です。深川めしには、味噌で煮たねぎとあさりをごはんにかける「ぶっかけ」と、あさりやねぎをごはんと一緒に炊く「炊き込み」があります。昔、深川地域一帯が海だった頃に、あさがたくさん採れていました。深川があさりの本場だったので、あさを「深川」とも呼んだと言われています。

「飛び魚」は東京の八丈島をはじめとする、伊豆小笠原諸島などの暖かい海に生息し、大きな胸びれと腹びれを広げて海面上を飛ぶ、35cm程度の魚です。今回はさつまあげにして食べやすくします。

「小松菜」は、江戸時代に鷹狩りで江戸川区にある小松川を訪れた八代将軍徳川吉宗が、昼食に出されたすまし汁に入っていた冬菜を気に入り、小松川の名をとって「小松菜」と命名したと伝えられています。

給食レシピ ★深川めし★

東京都郷土料理でもある「深川めし」のレシピです!

《材料(中学年4人分)》

精白米	240g	あさり	50g
粒麦	20g	生姜	2g
酒	大さじ1	人参	20g
しょうゆ	大さじ1	ねぎ	30g
水	適量	椎茸	5g
		油揚げ	10g

- ★酒 小さじ1 ★三温糖小さじ1/2
- ★本みりん 小さじ1/2
- ★しょうゆ 小さじ2

《作り方》

- ①生姜はみじん、人参は千切り、ねぎは小口切り、椎茸はスライス、油揚げは短冊にそれぞれ切ります。
- ②炊飯器に研いだ精白米、粒麦、酒、しょうゆ、分量の水を入れて炊きます。
- ③鍋にあさり、生姜、人参、椎茸、★の調味料を入れて煮ます。
- ④具材に味がしみ込んだら、油揚げを入れてさらに煮ます。
- ⑤ねぎを入れ、ひと混ぜしたら炊き上がったごはんと一緒に混ぜて完成です。

★栄養士のひとことメモ★

2学期が始まり1か月がたちます。生活のリズムは整ってきましたか? 1学期よりもたくさん食べてくれる人が増え、食缶の中が空っぽのクラスが多くなってきてとてもうれしいです。

秋は「食欲の秋」ともいわれ、旬のおいしい食べ物がたくさん出てきます。給食にも旬の食べ物が出てきますので、よく噛んで味わって食べてくださいね。