

10月給食だより

令和6年9月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田勇一郎
栄養士

9月の連休が明けた頃から、一気に涼しくなりました。10月は一年の中でも過ごしやすい時期なので、運動や読書など、色々なことにチャレンジしてみたくくなりますね。また、これからの季節は、おいしい秋の味覚がどんどん出回ります。食べすぎに注意しながら「食欲の秋」を満喫するのも、おすすめです！



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。運動会や体育祭、部活の試合など、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・早起きを心掛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」

① 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取りましょう



② 目の健康に役立つ**食べ物**とは？



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。※文部科学省「学校保健統計調査」

ビタミン A を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



★★ おいしい朝ごはん レシピコンクール ★★

今年度も、夏休みに「おいしい朝ごはんレシピ」を募集し、アイデアたっぷりのレシピがたくさん集まりました！どれも簡単に作ることができ、試したくなるようなものばかりです。給食だよりも、詳細をいくつか紹介します。ぜひ、ご家庭の朝ごはんの参考にしてください。



「こまつなハムごはん」は、11月の給食に登場します。お楽しみに！レシピは、11月の給食だよりで紹介させていただきます。

校長先生賞

年組 さん 「こまつなハムごはん」

～～校長先生より～～

材料や準備、作り方が簡単で、江戸川区の特産品でもある「小松菜」が使われていて、朝からしっかりエネルギーチャージして夏バテも防止できるレシピです。

フルーツたっぷりで賞 年組 さん 「ごちゃませヨーグルト」

バナナやキウイ、ブルーベリーなどのフルーツがたくさん入っていて、ヨーグルトやコーンフレークが入っているので、食欲がない時にもピッタリですね！



手軽に簡単で賞 年組 さん 「ぴざ。かんたん」

チーズがたくさん入っていて、ブロッコリーやトマトなどの彩りがきれいですね。また、ホタテが使われているのもいいアクセントです。

夏に食べたい！で賞 年組 さん 「パンコーンえだまめ」

夏が旬である「枝豆」がたくさん使われているのがいいですね。簡単に作れて、朝ごはんにもピッタリです！

ボリューム満点！で賞 年組 さん 「すきなもののせスペシャルサンドイッチ」

ハムやたまご、ほうれん草、キャベツ、コーン、チーズなど、ボリューム満点でしっかりと野菜も摂れるのがGOOD！です。

片手でパッと食べられるで賞 年組 さん 「かんたんスパムおにぎり」

片手でも食べることができ、スパムと卵焼きが挟んであるのでボリュームもあって朝ごはんにもピッタリですね♪

朝からイタリアンな気分♪で賞 年組 さん 「ミートソースチーズトースト」

ミートソースとチーズの相性抜群で、美味しそうなトーストです。また、ミートソースが色んな料理にアレンジできるところもいいですね！

びっくり！！大変身で賞 年組 さん 「変身たまごスープ」

スープとして食べてもよし、うどんやそばのつけ汁にして食べてもよしと、1つの料理を色んな食べ方で食べられるところがいいですね。

ツナが大好きになるで賞 年組 さん 「ツナと昆布・ツナと小松菜おにぎり」

ツナを使った2種類のおにぎりです。江戸川区の特産品でもある「小松菜」が使われているのもポイントですね。

朝ごはんにもピッタリ！で賞 年組 さん 「ゴロゴロおにぎり」

火を使わず、簡単に作れるので朝ごはんにもピッタリな1品ですね。おにぎりの味がしっかりしているので、おかずがなくても美味しく食べられそうです。

副菜におすすめで賞 年組 さん 「ほうれん草とベーコンの炒めもの」

炒めるときに、サラダ油ではなくバターを使っているところがポイントです。色んな料理と組み合わせられるところもいいですね。



たくさんのご応募、ありがとうございました！レシピは、職員室前に掲示予定です。ぜひご覧ください。