

給食だより

毎月19日は いただきますの日

2019年10月号

千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

きもちの良い秋空が広がる季節になりました。秋といえば、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、様々なことにじっくりと取り組むことができる季節でもあります。それから味覚の秋！たくさんの豊かな実りに感謝しながら、おいしい秋の味覚を味わいましょう♪

☆10月24日は学校給食ぐんまの日☆

毎年10月24日は学校給食ぐんまの日です。私たちが住む群馬県の農産物や郷土料理を給食にとりいれることで、群馬県の豊かな恵みに感謝し、ふるさと群馬の良さを知ってほしいと願い制定されました。



21日 館林呂楽地区統一献立

ソースカツの豚肉は群馬県産です。こんにやくサラダに入っているこんにやくは群馬県が生産量全国1位をほこる食材です。

24日 学校給食ぐんまの日

群馬県産の米粉を使ったこめこパン、群馬県でとれたきのこと牛乳をたっぷり使ったスープです。

23日 おっきりにみ給食

群馬県の郷土料理「おっきりこみ」には群馬県産小麦粉を使っためんをはじめ、群馬県産の食材がたくさん使われています。ぐんまちゃんのとまごやきに使われているたまごも群馬県産です。



ちょこっと 食育!



～毎日1皿の野菜をプラスしましょう!～

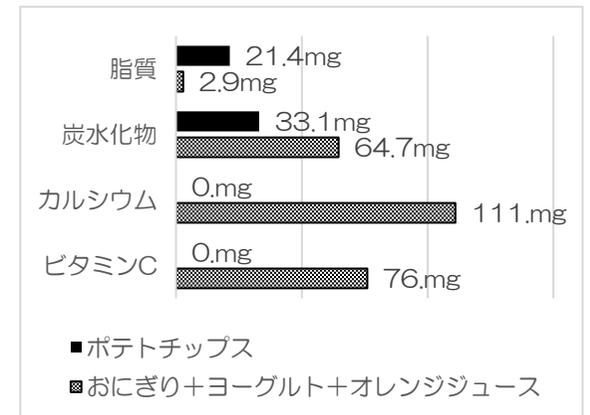
1日にとりたい野菜の目標量は350gです。しかし、調査では群馬県の野菜摂取量の平均は約275gで、どの年代も目標を下回っていました。そこで、1日1皿の野菜料理をプラスすると約70gの野菜をとることができ、目標により近づきます。毎日1皿の野菜をプラスしてバランスの良い食生活をめざしましょう!



東京オリンピックまであと1年! スポーツ栄養学講座

～△補食を活用しよう△～

スポーツをしている人は、スポーツをしていない人よりも運動量が多いため、その分、エネルギーや他の栄養素を多くとる必要があります。食事量を増やすだけではとりきれない場合に、「補食」が役立ちます。補食とは「食を補う」という意味で、朝昼夕でとりきれないエネルギーや栄養素を補います。ここで注意をしたいのは、**補食=おやつ=おかしではない**ということです。例えば、**ポテトチップス1ふくろ**とおにぎり1個+ヨーグルト1個+オレンジジュース1パックの組み合わせはどちらも約330kcalとエネルギーは変わりませんが、**ポテトチップス**には脂質と炭水化物が多くカルシウムやビタミンCは含まれていないのに対して、**おにぎり+ヨーグルト+オレンジジュース**では体を動かすために必要な炭水化物、骨を丈夫にするカルシウム、体調を整えるビタミンCなどもしっかりととることができます。どのような栄養素がとれるのかを見てみるとどちらが成長期やスポーツをするときに必要なかがわかりますね。自分の体には何が必要なかを考えながら、「補食」を選んでみましょう。



手軽にとれるおすすめの補食

炭水化物(糖質)が多く含まれている食べもの

たんぱく質が多く含まれている食べもの

ビタミンCが多く含まれている食べもの

参考資料『スポーツ食育ガゼット』

じゅうさんや
～ 十三夜 ～

9月の十五夜とならび、1年で月がもっとも美しい日です。昔の人は十五夜を見たら、必ず十三夜も見るものとしていました。片方だけの月をみるのは「片月見」といって縁起が悪いとされたそうです。十五夜はさといもなどをお供えするので「いも名月」とよぶのに対して、十三夜は栗や豆をお供えするので「栗名月」「豆名月」と呼びます。給食でも少しですが、秋野菜の煮物に栗を使います。

