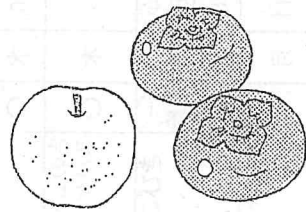


給食だより10月



中野区立江古田小学校

令和 3年 9月29日

校長 岡本 賢二

栄養士 小嶋 彩奈

朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。運動に勉強に、元気に取り組むのに格好の季節です。まだまだ新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。感染防止には正しい手洗いやマスクの着用はもちろん、バランスのよい食事・睡眠等の生活リズムを見直し、しっかり体力を付けることも大切です。

給食目標「食後の過ごし方を工夫しよう」

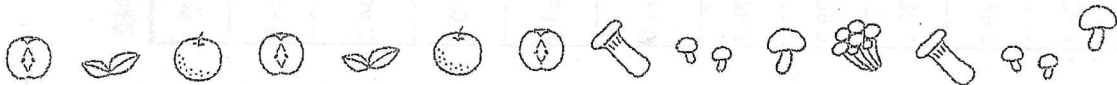
☆どのような過ごし方が良いでしょうか

給食を食べる時間は20分ほどですが、食べる早さはどうでしょうか。早く食べ終わり、「ごちそうさま」をするまでの過ごし方はどのようにしたらよいでしょうか。食後、胃に送り込まれた食べものはすぐに消化活動が行われるため、消化器に血液が集まってきます。このときに体を動かさすぎるとその血液が全身に散らばり、消化機能の低下から消化不良を起こしやすくなります。

そのため教室では、体を静かに休めることで消化器に血液がスムーズに集まり消化が促進されるようになります。食事をした直後は少しの間は静かに過ごし、休み時間になったら元気に活動しましょう！



食後は、胃を休めるために
本を読んだりして
静かに過ごしましょう☆



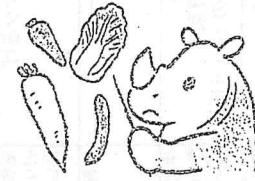
食育目標「自分の食生活を見直そう」

私たちの体は、食べたものからつくられています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにもさまざまな食べ物を組み合わせ、バランスのよい食事を心掛けましょう。

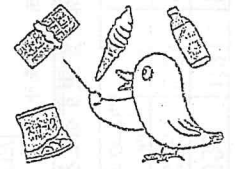
チョコ(朝)食抜きで、登校していない?



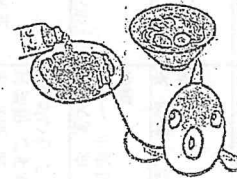
野菜(菜)不足していない?



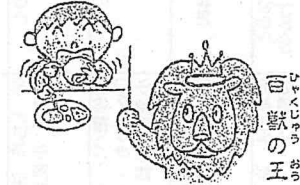
甘いものやあぶらものトリ(とり)すぎではない?



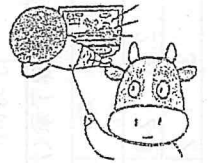
コイ(濃い)味つけのものばかり食べていない?



オー(大)食いや早食いをしていない?

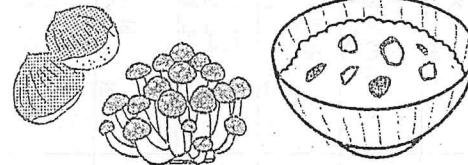


「モーつかれた〜」っていつもゴロゴロしていない?



作ってみませんか

秋いっぱいご飯



10月の献立に予定している秋が旬の食材をたくさん取り入れたおこわです。ぜひ御家庭でもお試しください。

材料:1人分

精白米 ……40g
もち米 ……20g
(炊飯時の水目安量…72g)
鶏もも肉 ……0.5g
人参 ……10g
干し椎茸 ……0.5g
しめじ ……20g
茹で銀杏 ……5g
むき栗 ……10g
水 ……2g
酒 ……1g
醤油 ……2g
食塩 ……0.3g

作り方

米・もち米を洗い炊飯する。
鍋に油をひき、カットした鶏肉・人参・戻した椎茸を炒め、しめじ〜食塩までを入れ調味する。
炊き上がったご飯と具材を混ぜ合わせて完成。
※具材は炒めずに米と一緒に炊飯してもよいです。