

# 給食だより

平成23年10月  
仙台市立館中学校 給食室

朝晩の空気がひんやりとして過ごしやすい時期になりました。食べ物のおいしい食欲の秋であり、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋といわれるように何をやるのにも最適な季節です。10月中旬には新人戦、下旬には運動会を控えて部活動や練習に頑張っていることと思います。運動や勉強に実力を発揮するために、食事や休養をきちんととって体調を整えるようにしましょう。

## 献立の基本『主食・主菜・副菜』は そろっていますか？



中学生は乳児期に次いで体の発育が盛んになる時期です。身長や体重が増加するためにはさまざまな栄養素が必要で、男女ともに各栄養素の必要量は思春期の頃が一生で一番多くなります。この時期に好きなものばかり食べたり、ダイエットなどで食事制限をしていると栄養バランスが崩れてからだの成長がうまく進まず、健康障害をおこすこともあります。献立の基本「主食・主菜・副菜」を覚えて、バランスのよい食事を心がけましょう。

### 野菜料理・果物など

(おひたし・和え物・サラダ等)  
ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、体の調子を整えます。



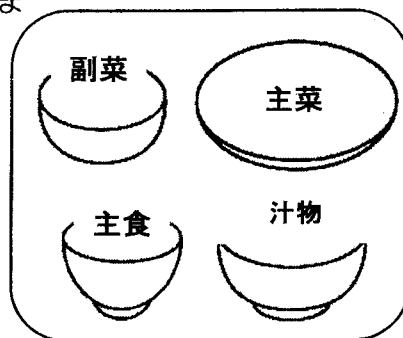
### 肉・魚・卵・豆料理など

(焼き魚・オムレツ・納豆等)  
骨や筋肉など体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、食べすぎに注意しましょう。



### ご飯・パン・麺など

炭水化物が多く、エネルギー源になります。脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖を豊富に含んでいます。





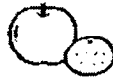
### みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割のほか、ビタミンやミネラルなど足りない栄養素を補います。



スポーツをするときも、基本は1日3食バランスのよい食事です

## 新人戦 試合前後の食事のポイント(参考にしてください)

試合前日	試合当日	試合後
<p>いつもよりおかずを少なめにし、ご飯を多く食べるようにします。脂っぽい料理は避けるようにしましょう。</p> 	<p>競技の3~4時間前までに食事を済ませるようにします。内容は、おにぎりやパン、バナナなど炭水化物を多く含んだものを食べます。</p> 	<p>疲労回復のために、炭水化物やたんぱく質・ビタミン・ミネラルを補給します。消化のよい料理や果物などを食べるようにしましょう。</p> 

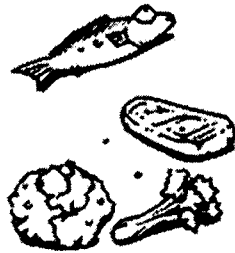
# 気をつけていますか？ 塩分！

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の引き金になりかねません。味覚は子どものときにつくられるものです。子どものころからうす味に慣れていれば大人になって急に「うす味に！」なんて慌てずに済みます。

## うす味料理のコツ

### ①新鮮な材料を選ぶ

食材自身の味でおいしく食べられるように。



### ③だしを濃いめに、天然だしで

煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意。



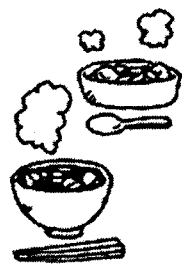
### ②酸味や香味の利用

ねぎ・しょうが・パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。

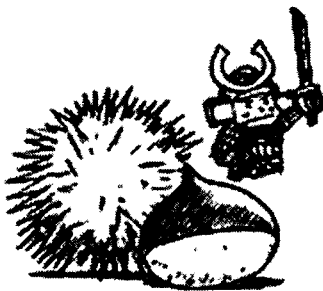


### ④汁ものは具たくさんに

みそ汁やスープは、あまり薄すぎてもおいしくないなので、汁を少なめに具沢山にします。



## 旬の食べ物 栗



くりは、アメリカ、ヨーロッパ、北アフリカ、そしてアジアの国々でとれます。日本でとれるくりは、ニホングリをいう種類です。くりは焼いたり、蒸したりして食べるほか、皮をむいて日にほして「カチグリ」にします。このことから、昔はさむらいが戦に出かけるときは勝つようと、必ずくりを食べました。

給食では、10月17日に栗おこわを出す予定です。楽しみにしててください。