

食育だより

令和4年度10月発行
琴浦町立学校給食センター

抜けるような青い空、吹き渡る風がさわやかな季節になりました。秋は、様々な行事がめじろ押しですね。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。小中学生のみなさんが力いっぱい学習や運動に取り組めるよう、給食センター職員一同、10月も安全でおいしく、ワクワク感のある楽しい給食作りに頑張ります！

『スポーツと栄養』なぜ食べることが大切なの？

スポーツの秋。運動をする人にとって食べることは、筋力をアップしたり、技をみがいたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」ともいわれます。土台となる体作りのため、運動・休養・栄養のバランスに気を配りましょう。



年代別スポーツ選手の食事目標

しょうがっこうちゅうがくねん
小学校中学年まで

なんでもおいしく食べられる！



しょうがっこうちゅうがくねん ちゅうがくまで
小学校高学年～中学校まで

まいにち毎日しっかり食べられる！



こうこうせい しゃかいじん
高校生～社会人

ひつよう おう しょくひん えら たべ 必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



読書週間献立を実施します！



10/27～11/9は読書週間です。本の中にある文章や絵で表現された料理を想像し、「おいしそう！」「食べてみたい！」と思ったことはありませんか？今年度は10/27の給食に、2冊の絵本にちなんだ料理が登場します。絵本から飛び出した給食を、読書と合わせて楽しんでいただければ幸いです。



【10月27日(木)の献立】

ごはん 牛乳 木曜日はハンバーグ
きりぼし大根の酢の物 木になるカレー

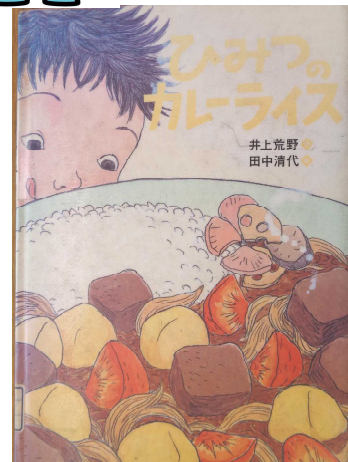


『ひみつのカレーライス』

井上荒野 田中清代

主人公のフミオは、カレーが大好き。家族でおいしくカレーを食べていると、小さな黒い「カレーのたね」を見つけました。さっそく庭にたねを植えると、立派なカレーの木が育ち…。

給食では、カレーのたねに見立てた黒豆を入れました。食べながら、たねをさがしてみてくださいね。



『月ようびは なに食べる？』

え：エリックカール やく：もりひさし

月曜から日曜まで、毎日の食べ物を歌ったアメリカのわらべ歌をもとにした絵本です。「月曜日はさやいんげん」「火曜日はスパゲティ…」エリックカールならではの色鮮やかな絵も、この絵本の魅力ですね。

給食では、「木曜日のハンバーグ」を取り入れました。他の曜日はどんな食べ物か、ぜひ絵本も読んでみてください。

