



今月の
給食目標

「スポーツと栄養について考えよう!」です。

運動と食事:力を発揮するには→「朝ごはん」!

運動会の練習が始まっています。部活動や、社会体育等のクラブで頑張っている子どもたちもたくさんいます。夕ご飯をいっぱい食べても、12時間後には、脳を動かすエネルギーはからっぽになります。(脳を動かしているのは、炭水化物のブドウ糖です。)そのため「朝ごはん」が大切になります。朝ごはんを食べなかったり、ほんの少ししか食べてなくて量が足りなかったりすると、頭がぼおつとして、体に力が入らない状態になります。そんな時に運動したら、けがの原因になってしまいます。頑張るためには...



朝ごはんのポイント

- 脳のエネルギーになる炭水化物(ご飯・パン等)を必ず
- おすすめ! 具たくさんみそ汁
- ワカメ、豆腐、野菜をたっぷり入れて。朝のみそ汁は脳の働きを活性化
- 卵、ウィンナーなどのたんぱく質を 活動するための体温をUP
- 果物 朝の果物は金・昼の果物は銀・夜の果物は銅
- ★毎日同じものでも大丈夫 ★簡単、手抜き料理OK
- ★丼や、みそ汁に野菜と卵をおとして等の合わせ技活用



朝ごはんは、脳やからだを睡眠中の『休息モード』から『活動モード』へ切り替える大切な働きがあります。十分な睡眠は体力・気力を回復します。子どもの成長期に必要な成長ホルモンが分泌されるのも、この睡眠中です。「食事・運動・休養」の3つが毎日バランスよくとれるよう、生活リズムを整えましょう。ご家庭でのご協力をお願いします。

◆疲労回復のための食べ物4か条◆

1. 疲れをとるために、まずエネルギーとなる炭水化物(糖質)を補充しましょう。
2. 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分にとりましょう。
3. 効率よくエネルギーを利用するために、ビタミンB1(豚肉・麦・ごま・枝豆・にんにく・のり・ウナギ等)と一緒にとりましょう。
4. 筋肉や肝臓の回復を早めるといわれるクエン酸(梅干し・レモン・みかん等)も一緒にとると良いでしょう。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	給食おすすめレシピ 「油揚げの肉詰め焼き」4人分			
8日 地域食材の日・重陽の節句 佐久地域の郷土料理『こぶなの甘露煮』。生きたこぶなを調理場でコトコト甘露煮にします。この季節しか味わえない味を体験しましょう。また9月9日は重陽の節句です。菊の節句ともいわれ、菊料理が食べられます。菊の食感や香りを楽しんでみましょう。					1 麦ごはん マーボーなす丼 茎わかめのおかか和え ぶかしとうもろこし 乾パン ぎゅうにゅう	2 コッペパン カラフルとうふ入り ミートローフ ダイコンサラダ ホタテとレタスのスープ ぎゅうにゅう	3 ごはん 野沢菜いりおから 切干大根の和え物 ごまキムチ汁 くだもの(巨峰) ぎゅうにゅう	(材料) ○油揚げ(エアースリ揚げ) 2枚 *鶏ひき肉 又は豚ひき肉 100g *玉ねぎ 100g *にんじん、たけのこ 各25g *ゆで大豆刻み (又は枝豆) 40g *角切りチーズ 40g *おろしにんにく 少々 *しょうゆ 大さじ1/2 *食塩 少々 *こしょう 少々
6 ごはん ケチャップレバー ブロッコリーの おかかのり和え みそこんにゃくラーメン ぎゅうにゅう	7 紅茶トースト 春雨サラダ ウィンナーと 野菜のスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	8 きびゆかりご飯 小鯛の甘露煮 菊花和え いなか汁 くだもの(りんご) ぎゅうにゅう	9 丸パン タンドリーチキン ダブルポテトサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	10 さつま芋ごはん ちくわの天ぷら かみかみサラダ かきたまスープ くだもの(冷凍みかん) ぎゅうにゅう	(作り方) ①油揚げは半分に切る。 ②野菜類はみじん切りにする。 ③*を全部合わせませ、袋状の油揚げの中につめる。 ④フライパンに並べ、ふたをして両面しっかり焼く。			
13 ごはん 鶏肉の唐揚げ ごぼうのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ミニトマト ぎゅうにゅう	14 減量コッペパン 季節野菜の焼きそば ツナサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	15 麦ごはん スタミナ焼肉丼 ビーフンサラダ くだもの(なし) ぎゅうにゅう	16 コッペパン アジのフライ わかめと枝豆のサラダ 卵スープ ぶどうゼリー(中のみ) ぎゅうにゅう	17 ごはん 油揚げの肉詰め焼き チンゲン菜の海藻わか カレー風味みそ汁 ぎゅうにゅう	7年1組家庭科授業作成献立 7年2組家庭科授業作成献立 7年3組家庭科授業作成献立			
20 おじいさん おばあさん ありがとう 敬老の日	21 食パン 鮭のカラフルチーズ焼き ツナ卵サラダ(サンド) ベーコンと野菜のスープ お月見だんご ぎゅうにゅう	22 ごはん 鶏むね肉の甘酢あんかけ 小松菜と もやしのごまあえ ワンタンスープ くだもの(巨峰) ぎゅうにゅう	23 お彼岸 きなこ ういすずき あんに ごま	24 発芽玄米ごはん ハヤシライス チーズサラダ スパイシーポテト ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	備えは万全ですか? 防災の日			
27 小学校休業日	28 こめこパン スペイン風オムレツ 糸寒天サラダ アサリとコーンの チャウダー ぎゅうにゅう	29 ごはん 信州サーモンマスタード焼き くらかけ豆サラダ ハクレイダケの春雨スープ くだもの(ブルーベリー) ぎゅうにゅう	30 きなこ揚げパン ひじきのツナサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	29日 地域食材を味わう日 小海町との交流地域食材で、佐久穂町の「にじます」と高見沢さんの「ブルーベリー」、小海町の「くらかけ豆」「ハクレイダケ」を使った献立です。地域の食材を味わいましょう。	今月の旬の食材 ・ふな ・秋さけ ・きのこ ・さといも ・さつまいも ・なし ・ぶどう ・早生りんご 佐久穂町産は↓ ・ブルーベリー ・玉ねぎ ・小松菜 ・じゃがいも ・ピーマン ・なす ・米 ・ズッキーニ ・信州サーモン			