



# ごはん まあだ!?

令和4年度6号 朝倉郡学校給食会

気持ちのよい秋空が広がる日が続いています。秋は、スポーツや読書、勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物がたくさんとれる季節でもあります。新米・さつまいも・魚・果物など、秋の味覚を楽しみましょう。



## ☆スポーツと食事について考えよう☆



成長期は、適度な運動をするとともに、栄養をしっかりとることで、丈夫な体をつくることができます。では、どのような食事をすればより効果的なのか考えてみましょう。



### ☆基本は1日3食!

スポーツをしているからといって、特別な栄養をとる必要はありません。1日に必要なエネルギー量を確保し、食品のバランスがとれていれば、大丈夫です。朝食を抜かずに、3食しっかり食べましょう。



≪主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろった食事の例≫



### ☆いろいろな食品を組み合わせよう!

体に**エネルギー**を蓄える

⇒炭水化物を多くとる



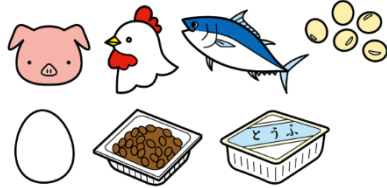
**骨を強くする**

⇒カルシウムを多くとる



**筋肉をつける**

⇒たんぱく質を多くとって、脂肪をとりすぎない



**貧血を予防する**

⇒鉄を多くとる



**栄養素の吸収を助ける**

⇒ビタミン類を多くとる



鉄 ビタミンC たんぱく質

鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。貧血を予防するために鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、ビタミンCやたんぱく質も一緒にとると、より効果的です。

## エフロンメモ ごまじゃこ和え

【材料】4人分

- 小松菜・・・100g
- キャベツ・・・100g
- もやし・・・100g
- 人参・・・20g
- しらすぼし・・・大さじ1
- すりごま・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ1～2

【作り方】

- ① 小松菜は2～3cm長さに切る。キャベツは太めの千切り、人参は千切りにする。
- ② ①をゆでて冷まし、水気をきる。
- ③ ボウルに②、調味料、しらすぼし、すりごまをいれて和える。

しらすぼし  
大さじ1  
カルシウム 28mg

おいしくカルシウムをとりましょう!

すりごま大さじ1  
カルシウム 120mg

小松菜 100g  
カルシウム 170mg

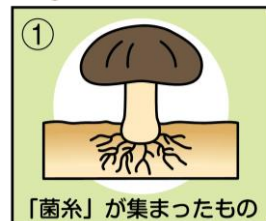
## クイズのコーナー

秋は天然のきのこが育つ季節です。特有の香りと旨みがある「まつたけ」や「トリュフ」は高級食材です。日本では、多種類のきのこが工場等で栽培されているので、一年中出まわっていますね。では、ここでクイズです。

≪もんだい≫

4つの中でまちがっているのは、どれでしょう?

きのこは...



≪こたえ≫②・・・生のきのこは、菌ごたえや香りを生かすために、手早く洗って使います。