



令和7年9月30日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田中学校
校長 山口 実史
栄養士 石橋都朋子

気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことのできる季節です。

本校でも、学芸発表会、読書週間と秋ならではの学校行事や取り組みが行われます。給食では図書室とコラボして物語給食を行います。

強い体をつくる食生活

○バテない体をつくる食生活とは？

- ① 炭水化物をしっかりとる
- ② 脂肪を上手にとる
- ③ ビタミンB群を忘れずに
- ④ 鉄が不足しないように心がける

持久力をアップさせるには、エネルギーの貯蔵タンクといえる筋肉内のグリコーゲン量を増やさなければなりません。グリコーゲンの材料は、炭水化物です。

エネルギーになりやすい中鎖脂肪酸を上手にとるのもバテないための秘訣です。そして、炭水化物と脂肪を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群も、豚肉などからしっかりとるようにしましょう。さらに、体内での酸素の運搬に欠かせない鉄も不足しないように心がけましょう。

○強い筋力をつくる食生活とは？

- ① 毎食、おかずを欠かさず食べる
- ② たんぱく質は動物性と植物性を半々に、様々な食材からとる
- ③ ごはんやパン、麺類なども重要なたんぱく源

筋力を強くするためには、筋肉をつくりだすたんぱく質を多く摂取する必要があります。不足すると、体を構成するたんぱく質が分解されて、不足分を補うため、筋力が落ちて体力や免疫力が低下してしまいます。

毎食欠かさずたんぱく質の豊富なおかずを食べることも大切です。ひとつの食品ではなく、肉、魚、卵、大豆製品など、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質が半々になるように様々な食品を食べることで、さらに栄養価が高まります。筋肉は寝ている夜につくられるので、食欲がないからといっておかずを抜かないようにしましょう。

引用文献：日清オイリオホームページ エナジーサポーター スポーツ栄養&レシピより

有機野菜使用について

今年度は有機米の提供以外に有機野菜を学期に1回提供しています。遺伝子組み換えを利用せず、土づくりから収穫まで自然界の力を利用して生産された野菜です。

周辺からの農薬の飛来や混入を防ぐ手だてを行う必要もあります

今月の給食目標 : 食事と運動について考えよう

部活動や地域のクラブで毎日のようにスポーツをする人は、スポーツをしない人と比べて身体活動量が多いため、必要なエネルギーの量も多くなります。また、運動能力を高めるためには、筋肉、内臓、骨などの器官をよく発達させることが大切であり、そのために、たんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養素もたくさん必要となります。さらに、それらの栄養素が体内で効率よく働くためには、ビタミンも十分にとらなければなりません。汗で失われてしまう水分を補うことも重要です。

食事によって必要な栄養素をしっかりとることが、練習の成果を最大限に発揮させることにつながります。



作ってみよう! 月見だんご ~10月6日(月)給食より~

材料(4人分)

白玉粉	80g
絹豆腐	68g
さとう	20g
きな粉	20g
塩	一つまみ

作り方

- ① ボウルに白玉粉、豆腐を入れて白玉粉の粒を潰しながらなめらかになるまでこねる。
- ② ①をちぎって丸める。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②を入れる。中火でゆで、浮いてきたら、さらにそのまま3分ほどゆでる。水気をきって冷水に入れ、冷ます。
- ④ 水気を切って、下準備で用意しておいたきな粉をまぶす。

下準備

さとうときな粉、塩を混ぜておく

★給食では炒ったきな粉をまぶしていますが、ご家庭では黒蜜やあんこ、メープルシロップ、ずんだなどお好みのものをかけてお召し上がりください。

~十五夜 お月見~

旧暦の8月15日は十五夜といわれています。十五夜は収穫に感謝して秋の収穫物をお供えする中国伝来の風習です。十五夜には芋がお供えされることから「芋名月」とも呼ばれます。

だんごも丸い形のものや里芋に見立てた先がとがった形のものをお供えします。

お月見にはすすきや月見だんごが供えられます。

また、十三夜は日本で始まった風習です。豆や栗が供えられることから、「豆(栗)名月」ともいわれています。だんごは、丸い形のもののほか、関西などでは里芋に見立てた先がとがった形のだんごを供えます。

お月見は、収穫に感謝するお祭りであったので、秋の収穫物をお供えするようになりました。

6日(月) お月見献立

今年の十五夜は10月6日です。

里芋を使った煮物と白玉粉と豆腐で月見だんごを作ります。

