



# 10月 給食だより!

令和5年9月29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取る
- 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。

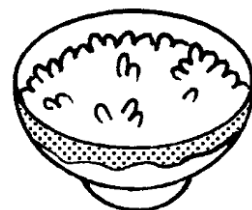
毎食欠かさずたんぱく質の豊富なおかずを食べることも大切です。ひとつの食品ではなく、肉、魚、卵、大豆製品など、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質が半々になるように様々な食品を食べることで、さらに栄養価が高まります。筋肉は寝ている夜につくられるので、食欲がないからといっておかずを抜かないようにしましょう。

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

## 政府備蓄米使用について

今年度も政府備蓄米の交付を申請しました。米飯給食の推進を支援する目的で、農林水産省が実施している事業です。

10月2日に提供する予定です。



## 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！野菜の乾物和え ～10月27日(金)給食より～

#### 材料(4人分)

こまつな	160g
もやし	40g
にんじん	20g
じゃこ	20g
オスターソース	2.8g
しょうゆ	8g
みりん	2g
ごま油	3.2g
白ごま	4g
かつおぶし	1.2g
のり	0.8g

#### 下準備

- ① こまつなは2cmににんじんは千切りにしておく
- ② じゃこは炒しておく
- ③ 調味料は合わせて加熱する

#### 作り方

- ① 野菜はゆでて水冷し、水気をよくきる
- ② 1にじゃこと調味料を合わせよく混ぜる
- ③ ごま、かつおぶし、のりを2に混ぜる

★給食ではごま、かつおぶしも炒って使用しています。  
のりは購入したものを使用当日封切したものを使用しています。

## ～十三夜 お月見～

旧暦の9月13日は十三夜といわれています。十五夜は中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習だそうです。昔は十五夜と十三夜どちらか片方だけお月見することは「片月見」といって、縁起が悪いと忌み嫌われていました。

お月見にはすすきや月見だんごが供えられます。

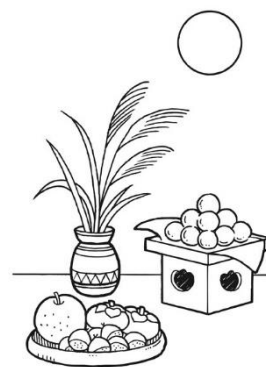
また十三夜には豆や栗が供えられることから、「豆(栗)名月」ともいわれています。だんごは、丸い形のもののほか、関西などでは里芋に見立てた先がとがった形のだんごを供えます。

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るようになりました。

#### 27日(金) お月見献立

今年の十三夜は10月27日です。

栗を使ったまぜごはんを作ります。



❖9月13日にPTA主催の給食試食会を4年ぶりに開催されました。  
給食調理のチーフに参加し、えびの調理の仕方・だしの取り方など給食で工夫している点などお話しさせていただきました。