

# おいしんぼう 9月号

令和7年9月  
国富町立学校給食共同調理場

夏休みも終わり、2学期の学校生活がスタートします。毎日、元気に過ごすためには、早起き・早寝をして、3食をしっかり食べる生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

## 今月のテーマ 「スポーツと栄養」



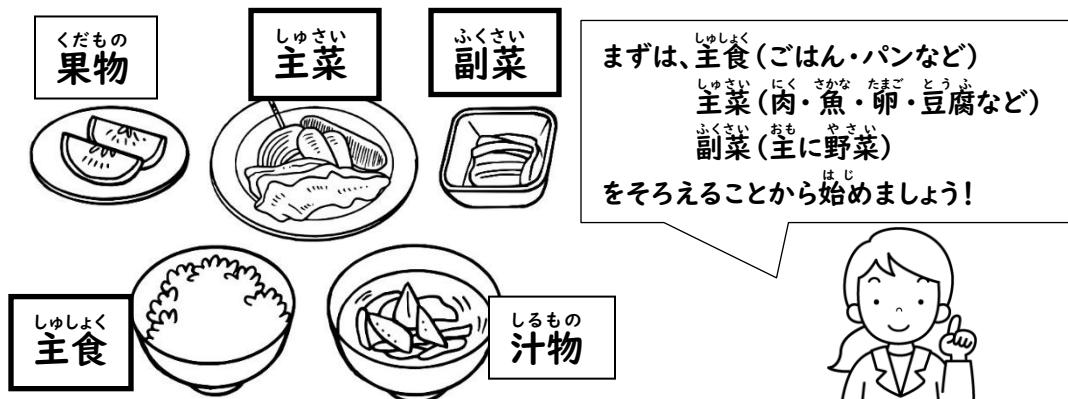
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をすることで、じょうぶな体をつくることができます。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

出典:食育ブック①(少年写真新聞社)

## 基本は1日3食バランスよく!!

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば問題はありません。

主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえて、さらに必要な時は汁物や果物などをプラスしましょう。



## 試合前後の食事は?

試合前日	試合当日	試合後
いつもよりおかずを少なめに、ごはんを多めに食べます。 脂っぽい料理は避けましょう。	試合の3~4時間前までに食事をすませるようにします。おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれるもの食べましょう。	疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。できるだけ早く補給しましょう。

やつしろちゅうがっこう  
八代中学校

給食時間になると、給食保育委員を中心に、衛生に気付けながら、クラス全員で協力して準備をしています。最初は少食だった1年生も食べる量がだんだん増えてきました!モリモリ食べて、丈夫なからだをつくりましょう。

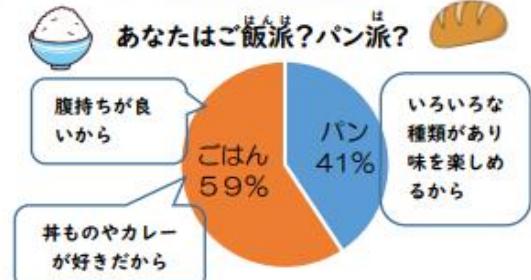


やつしろちゅうがっこう  
八代中生に聞きました!

給食人気メニュー

☆TOP3☆

- 1位 カレー
- 2位 キムチーズ肉じゃが
- 3位 ごぼうサラダ  
わかめごはん



## 給食レシピ紹介 ~大豆と小魚の揚げ煮~

### <材料 4人分>

- 大豆水煮 ..... 100g
  - 片栗粉 ..... 20g
  - さつまいも ..... 100g (1cm 角切り)
  - にぼし(かえり) ..... 20g
  - 揚げ油 ..... 適量
  - ★ こいくちしょうゆ ... 小さじ1
  - ★ 砂糖 ..... 10g
  - ★ 水 ..... 小さじ1
  - 黒ごま ..... 2g
- (※調味料は目安量です。)

### <作り方>

- ① 大豆水煮は水切りをし、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② さつまいもとにぼしは素揚げする。
- ③ ★の調味料を合わせ、加熱する。
- ④ ③の調味料と大豆・さつまいも・にぼしを合わせる。
- ⑤ 黒ごまをふってできあがり!

給食で人気のあるメニューのひとつです。  
おやつにもいいですね!

