

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食をしっかりと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。

こんげつ
今月のテーマ「スポーツと栄養」

えいよう

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。

くだもの
果物

しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

しゅしよく
主食

しるもの
汁物

まずは、主食(ごはん・パンなど)
主菜(肉・魚・卵・豆腐など)
副菜(主に野菜)
をそろえることから始めましょう!

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。 脂っぽい料理はさけましょう。	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を 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 よう。

やつしろちゅうがっこう
八代中学校

給食時間になると、給食保体委員を中心に、衛生に気を付けながら、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。

八代中学生に聞きました!
給食人気メニュー
☆TOP3☆

1位 カレー
2位 キムチース肉じゃが
3位 ごぼうサラダ
わかめごはん

あなたはご飯派?パン派?

腹持ちが良
いから
ごはん
59%

パン
41%

いろいろな
種類があり
味を楽しめ
るから

井ものやカレー
が好きだから

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!