

# 10月 給食だより

若草中学校健康指導部

今月の目標

**正しい食事の作法を身につけよう**

秋の夜長、虫の音が心地よい季節となりました。「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保った上で欠かせない大切なことです。食材には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違います。ぜひ、この季節ならではの旬の食材を料理に加え、さまざまな食材を組み合わせる食べてみてはいかがでしょうか。

## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



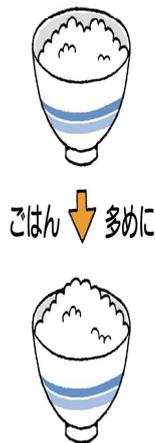
無機質やビタミンを意識するとバランス良くなります

スポーツの秋

10月13日実施

### Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

**A.** 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。



### 埼玉県本庄市の郷土料理「つみっこ汁」レシピ

4人分

小麦粉 100g  
水 50cc } A  
豚肉 80g  
干しいたけ 5g ※  
大根 100g  
にんじん 50g  
白菜 100g  
ねぎ 80g  
しょうゆ 20g  
だしの素 5g  
酒 5g  
塩 1.5g 水 750cc

### ●作り方●

- ① 干しいたけは戻しておく。
- ② A を混ぜこねる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、豚肉と野菜類を入れて煮立たせ調味料を加える。
- ④ 火が通った③に A を一口大位にスプーンで入れ、団子が浮いてきたら火を止める。

※旬の美味しい、きのこ類でお試ください。肌寒い季節におすすめです。