



給食だより 10月号

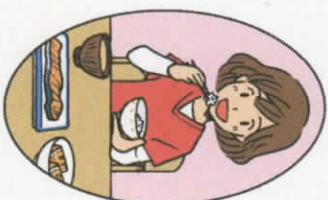
港区立高陵中学校
2016. 9. 30

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋とも言われていますので、この機会に、ぜひご家庭でもいろいろなおスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツを通して丈夫な体づくりをするためには、しっかりと食事をとることが大切です。そのためには栄養バランスの整った食事を心掛けましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

私達は、毎日の食事で色々な食べ物を食べることで、体に必要な栄養素を得ています。私達の体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事で、色々な食品をとるように心掛けましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎると、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気を付けましょう。

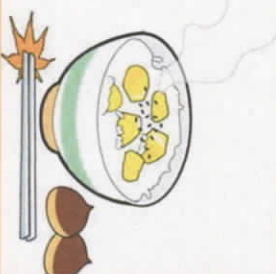


そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスを良くするためには右の表を参考に、色々な食品を食べるようにしましょう。

おむに体の組織をつくる	おむに体の調子をととのえる	おむにエネルギーになる
たんぱく質が多い食べ物 魚・肉・卵・豆・豆製品	ビタミンA(カロチン)が多い食べ物 緑黄色野菜	炭水化物が多い食べ物 米・パン・めん・いも・餅類
無機質(カルシウム)が多い食べ物 牛乳・乳製品・小瓶・海そう	ビタミンCが多い食べ物 野菜・果物	脂質が多い食べ物 油類



栗ご飯(9月25日)

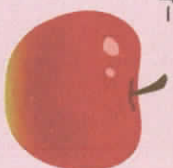
秋の味覚である栗がたっぷり入ったご飯です。少し塩が入っているのですが、パクパクと食べることができます。栗は好きな人と苦手な人が分かれると思いますが、皆さんにしっかりと食べてもらいたいです。

給食レシピ

はちみつりんごトースト

- ＝材料(2人分)＝
- 食パン … 2枚
 - バター … 15g
 - はちみつ … 10g
 - グラニュー糖 … 2g
 - りんご … 1/4
 - グラニュー糖 … 5g
 - シナモン … 適宜

- ＝作り方＝
- ① りんごは一人1/8個を6等分にスライスする。
 - ② バター・はちみつ・グラニュー糖を混ぜて、練っておく。
 - ③ 食パンに②をぬる。
 - ④ りんごを乗せ、グラニュー糖・シナモンをふりかけて、オーブンで焼く。



ご飯で 栄養バランスをアップ!!

ご飯の主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。ご飯は味が淡泊なため、色々な料理に合います。ご飯を中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。

