

# そうせランチタイムス

令和3年10月号  
匝瑳市学校給食センター

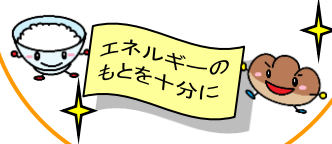
秋が深まり、過ごしやすく『スポーツの秋』『読書の秋』と言われるように、様々な活動にむいている季節となりました。また、新米や多くの食材が収穫の時期をむかえ、『実りの秋』を味わえる時期です。



今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催され、アスリートの活躍を目にする機会もありました。アスリートの競技パフォーマンスを上げるためには食事が重要になります。

## スポーツと栄養 ~5つの輪を完成させよう~

①エネルギーのもとになる「ごはん」や「パン」などを十分にとりましょう



②エネルギーをつくるための助けとなる「ビタミン」をとりましょう



③筋肉や骨をつくる「たんぱく質」や「カルシウム」をとりましょう



④不足しがちな「鉄」「ビタミン類」をとりましょう



⑤汗をかいたら水分を補給しましょう



色々な食品を食べると輪が完成だね!



### 解説

- ①エネルギーのもととなる食品を食べないで運動すると、エネルギー不足になります。また、集中力が切れて、けがをしやすくなります。
- ②エネルギーを作り出すためにはビタミンが必要です。野菜や豚肉などをとりましょう。
- ③運動するための体づくりだけでなく、体の成長に欠かせません。
- ④激しい運動をする人は鉄不足による貧血になることがあります。レバーやあさりなどの鉄が豊富な食材や、鉄の吸収を良くするビタミンCが含まれる食材をとりましょう。
- ⑤普段の水分補給は水や麦茶。運動により大量の汗をかいたときにはスポーツドリンクで水分とミネラルを補給します。ただし、糖分と塩分も含まれているため多飲はひかえましょう。

## ♪のさか幼稚園からこんにちは♪

のさか幼稚園に栄養士が給食時間の前に訪問し、手洗いの紙芝居を行いました。紙芝居を見た後、園児たちはピカピカに手を洗ってから給食を食べました。



ピカピカだいさくせん やってみよう



### 石けんで手洗い中



手首やゆび先など洗にくい所もていねいに洗っています



きれいになったら



ピカピカになったよ

### 給食ピカピカチャレンジ



お皿もピカピカにするぞー

## 給食ワールドツアー 10月の国は フィリピン (フィリピン共和国)



### ●どんな国?

ルソン島やセブ島など、7, 109もの島々からなる群島国家です。フルーツの生産がさかんで「フルーツの王国」ともいわれています。日本に輸入されるパイナップル、バナナの約90%がフィリピン産です。

### ●国旗紹介



三角形の白地に太陽と3つの星が描かれています。太陽は独立と自由を象徴し、3つの星は主要な島を表しています。

### ●千葉県との関係は?

銚子市等が姉妹都市として交流があります。

### ★料理紹介

アドボ  
ニラガ  
パンシットビーフン

(10月22日実施予定)



○アドボ: アドボは、フィリピンの代表的な家庭料理で、酢漬けにした肉などの具材を、にんにく、しょうゆ、砂糖で煮込んだものです。給食では、ナンプレーとバジルも加えて味つけします。  
○ニラガ: ニラガは「煮込む」という意味で、塩味ベースのフィリピン風ポトフです。  
○パンシットビーフン: 麺を調味料で炒め煮したフィリピン風焼きそばです。広東めんやビーフンなど種類があります。