

まんぷくほっぺ

～千束小学校給食だより 10月号～

令和3年9月30日
台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

運動会特集！



～スポーツ栄養Q&A～

運動会まであと一か月！10月は本番に向けた体づくりの期間になりますね。先月に引き続き、10月の給食では「スポーツ応援献立」と称して、運動する上で必要となる栄養素を意識した献立にしました。少し難しい内容になりますが、運動会の練習といっしょに日頃の食事意識をしてみましょう。

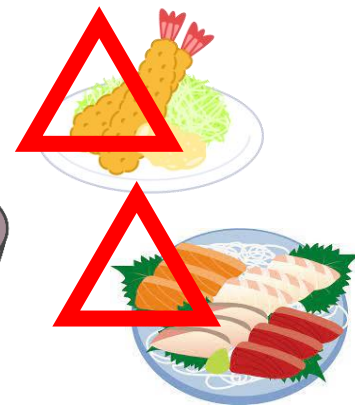
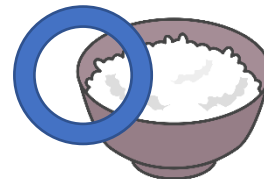
Q. 運動会やスポーツ試合の前日に食べた方がよいものは何ですか？

A. 本番で自分自身のもっている力を、精一杯発揮できるように、心と体を整えることが大切です。

本番前日の食事のポイントを挙げます。

- ① ご飯やパンなどの炭水化物を多く含む食品をしっかり食べる。
- ② 揚げ物や脂肪の多い食品は、消化に時間がかかるので控える。
- ③ 刺身などの生ものや初めて食べるもの、衛生状態の悪いものは避ける。
- ④ 食物繊維が多いごぼうや さつまいもなどは、お腹にガスを発生させやすいので控えめにする。
- ⑤ 補食（間食）は炭水化物と水分を中心に考える。

また、試合に向けてエネルギーを蓄え、休養・睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。*1



*引用：亀井明子(2020)「子どものためのスポーツ食トレ 子どもたちに伝えたい！スポーツ栄養とレシピ」

Q. 食事の時間になっても、子供のおなかがすかずに困っています…。

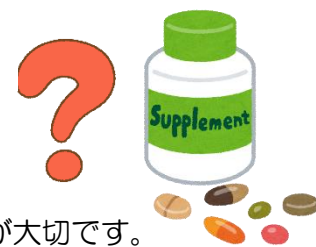
A. 間食の量や食卓の環境に、問題があるのかもしれませんが。リビングや食卓に、つねに食べ物が置いてありませんか？ それらは、調理せずすぐ食べられるものではありませんか？大人でも食べ物が目に入ると、特に空腹でなくても手が出てしまいがちです。それが子供にとって魅力的なスナック菓子ならなおさらです。加工済みの食品は、できるだけ戸棚の中など、直接目につかない場所にしまっておくようにしましょう。一度にたくさんの量を食べ過ぎないように、袋菓子は買ってきたら小分けにしておくのもよいでしょう。*2

*引用：葦原麻耶(2019)「小・中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム」

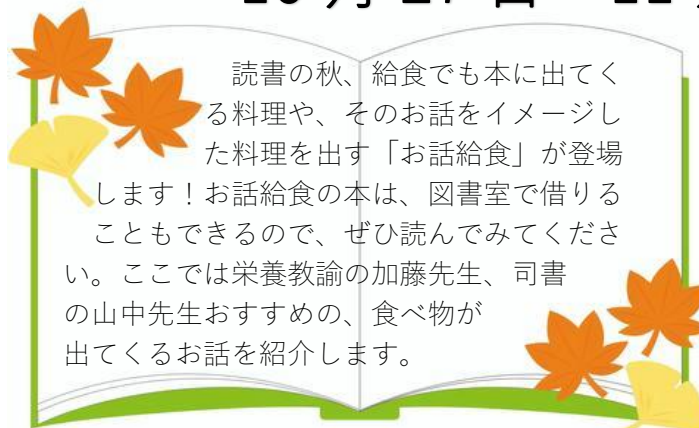


Q. 子供にサプリメントは必要ですか？

A. サプリメントなどの健康食品は、食事ではとりきれない栄養素を補うものです。サプリメントは決して競技力を向上させるためにあるわけではありません。種類によっては多くとりすぎることによって体に害を与えるものもあります。何のためにあるのか、本当に必要なものをしっかりと考えることが大切です。サプリメントをとる前に大事なことは、自分の毎日の食事を確認することです。欠食はしていませんか？先月の給食だよりで紹介した食事の基本形（主食+主菜+副菜+汁物+乳製品+果物）がとれていますか？スポーツをしても、サプリメントに頼る必要はありません。成長期の子供たちには食事からしっかり栄養素をとってもらいたいですね。



10月27日～11月7日は「読書週間」です！



読書の秋、給食でも本に出てくる料理や、そのお話をイメージした料理を出す「お話給食」が登場します！お話給食の本は、図書室で借りることもできるので、ぜひ読んでみてください。ここでは栄養教諭の加藤先生、司書の山中先生おすすめの、食べ物が出てくるお話を紹介します。

エミリと小さな包丁

都会で仕事をしていたエミリが、うつ病になり漁港町に住んでいるおじいちゃんのところへ過ごすひと夏の物語。おじいちゃんがエミリに魚のさばき方を教えますが、出てくる魚料理が本当においしいそう…！加藤先生は、アジのなめろうが食べたくなりました♡作るところから食べるところまで丁寧に書かれていて、味覚を刺激されます…！そして最後はほろりと泣ける、心温まる物語です。



カレーライスを一からつくる

野菜や肉、米、スパイスといった調味料、そして食べる時に使うお皿まで、一から育ててカレーライスを作った大学生たちの記録。ノンフィクションです。

子供たちに一度経験させたい！と思わせる話で、特に肉にするためダチョウやウコッケイを育てる場面は必見です。



いのちのたべもの

家族の会話で話が描かれていて、これ一冊に「食育」がぎゅっと詰まっています。イラストもきれいで迫力があります…！

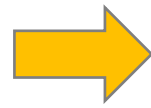
山中先生おすすめの、ぜひ保護者の方にも読んでほしい一冊です！



せんぞく食育日記



先月行った食育を紹介し
ます♪詳しくは学校のHP
をご覧ください！



梨のクイズ

先日の給食だよりでも紹介しましたが、台東区の連携都市である茨城県筑西市から梨をいただきました。給食時間にも、9月は梨の食べ比べをしたり、梨のクイズをしたりして子供たちの興味・関心を高めるなど、梨が大注目の一か月となりました。そして、梨の感想もたくさん送ってくださりありがとうございました！いただいた感想は、すべて筑西市に送らせていただきました♪ここではその一部を紹介します♪

あまりにもおいしそうで、お母さんが仕事から帰ってくるのを待ちきれず、おばあちゃんになしをむいてもらって食べてしまっていました。(笑)みずみずしくてとっても甘くておいしかったそうです。
(1年2組 OO さんのおうちの方より)



本当に梨を楽しみしてくれていたのですね♡

梨農家の關さんが言っていたおすすめ
の食べ方を実践してくれたんですね！
筑西市、ぜひ行ってみてください♪

いつも食べているなしもおいしいけど、それよりもあまくて、走っている時に食べられるくらいみずみずしくてびっくりしました。(3年1組 OO さん)

とってもすてきな表現！いただいた梨のみずみずしさが伝わってきますね♪

毎年おいしい梨をありがとうございます！“おいしい食べ方”に載っていた、食べる2時間前に冷やす！を試したところ、とても甘くおいしくいただく事が出来ました！コロナが落ち着いたら、筑西市に遊びに行きたいです。(2年1組 OO さんのおうちの方より)

大・公・開!! わが家のおすすめレシピ

夏休みに募集した「わが家のおすすめメニュー」今月と来月に、応募してくれたメニューが給食で登場です！
今月は4年1組のOOさんからいただいたレシピを紹介します♪

パンネのグラタン トマト風味

＜材料（4人分）＞

- 牛乳………700ml
 - バター………40g
 - 強力粉………40g
- ホワイ
トソ
ース
- 完熟あらごしトマト（デルモンテ）…60g
 - ペンネ………100g
 - ゆで塩………適量
 - 粉チーズ………20g（④でホワイトソースに入れる）
 - ナツメグ………少々
 - 塩・コショウ………少々



- バター………10g（⑤で炒め油に使う）
- 鶏もも肉………120g（1cm角、塩コショウで下味）
- マッシュルーム………8ヶ（5mmスライス）
- 白ワイン………大さじ1
- バター………適量（グラタン皿にぬる用）
- 溶かしバター………少々
- 粉チーズ………40g（⑥でかける用）

＜作り方＞

- ① ホワイトソースを作る。
鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて1～2分中火で焦がさないように炒める。温めておいた牛乳を少しずつ加えてダマにならないようによくかき混ぜる。焦げ付きやすいので混ぜながら煮立てる。
- ② 鍋に1Lあたり塩10gを入れた熱湯にペンネを入れ、表記されたゆで時間より短めにゆでる。ゆで汁は後で使うのでとっておく。
- ③ あらごしトマトを半量になるまで煮詰める。
- ④ ①のホワイトソースに粉チーズを加え、ナツメグ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 鍋にバターを入れ、塩・こしょうした鶏肉をソテーする。マッシュルームと白ワインを加えて蒸す。ペンネと③の煮詰めたあらごしトマトを入れ、④のホワイトソースを半量入れ、ペンネのゆで汁で濃度を調整する。
- ⑥ グラタン皿にバターをぬり、⑤のトマトソースを入れ、④のホワイトソースをかけ、粉チーズと溶かしバターをかけて、上火で焼き上げる。

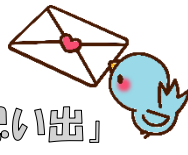
☆ OOさんのおすすめポイント ☆

デルモンテあらごしトマトは使いやすくおいしいです。ほかのトマト缶なども、煮詰めるとコクが出ておいしくなります。
ホワイトソースは簡単にできるので、チャレンジしてみてください。ほかの料理にも応用がききます。

給食では10月25日に
登場予定なので楽しみに♪

おたよりコーナー

9月号の募集テーマ「夏休みの食の思い出」



先月号の給食だよりで募集した「夏休みの食の思い出」、自由研究でも食に関する内容を取り上げてくれた児童もたくさんいました！今回はいただいたおたよりを紹介します♪

夏休みに、ゆでたとうもろこしを食べました。あまくておいしかったので、学校でも食べたいです。
(2年1組 OO さん)



夏の定番野菜とうもろこし！シンプルな塩ゆでは、甘くプリっとしていておいしいですね♪給食でも毎年1年生が皮むきをしたとうもろこしを出しています。来年もお楽しみに！

フルーツも入ったアイス！見た目もカラフルでおしゃれですね♪
ヨーグルトも混ぜられているのでさっぱりしていておいしそう♡



～ちょっと手作りアイス～

同量のバニラアイスとプレーンヨーグルトをさっくり混ぜて、角切りにしたフルーツを入れます。溶ける前に冷凍庫へ。あっさりフルーツアイスができました。おいしかったです。スティックにしましたが、溶けやすいのでカップがおすすめです。(6年1組 OO さん)

10月は…

- 江戸千住ねぎについて
- 旬の食材について（紅玉、ぶどう、きのこ、さつまいも等）
- 十三夜について
- スポーツ栄養について

等を給食と関連させて子供たちに伝える予定です。

ぜひ、ご家庭でも「今日の給食どうだった？」と話題にいただければと思います。

また、10月5～11日に栄養教諭の教育実習生がきます！3年1組さんを中心に、さまざまな教育活動に参加する予定です。

