ひたちなか市立田彦小学校
10月号
令和５年 10 月 16 日

朝晩の気温の差が激しいので、体調をくずしがちですが、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけて、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋を楽しみましょう。

スポーツと栄養について考えよう

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しなければ丈夫な体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか考えてみましょう。

○　基本は、１日３食バランスよく食べましょう

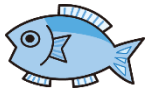
スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、１ 日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題ありません。主食・主菜・副菜・汁物がそろう食事を心がけ、体を動かしましょう。

主食　ごはん・パンなど・・炭水化物（持久力・集中力）
主菜　焼き魚・から揚・卵焼きなど・・たんぱく質・カルシウム（集中力・筋力）
副菜　おひたし・サラダ・ひじきの炒め煮・・ビタミン・食物繊維・たんぱく質・鉄（瞬発力・持久力・整腸作用）
汁物　みそ汁・スープ・・水分・ビタミン・食物繊維（かぜ予防・整腸作用）
果物　ビタミンC（疲労回復）

給食メニューから【鯖のみそだれがけ】

＜材料＞　４人分
・鯖切り身・・・４切れ
・赤味噌・・・大さじ１
・三温糖・・・大さじ１
・根生姜・・・少々
・しょうゆ・・大さじ1/2
・酒・・・・・大さじ1/2
・みりん・・・大さじ１
・白すりごま・・大さじ１

＜作り方＞
① 調味料と根生姜を混ぜ加熱し、すりごまを混ぜる。
② 鯖を焼く。
③ 鯖の上から、ごまみそだれをかける。

鯖の脂は、血液をサラサラにします。

毎月１０日は「魚の日」
１０月１０日は「ととの日」です。
旬の魚を味わいましょう。