

令和7年度 10月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

今月の食育目標

自然のめぐみに感謝しよう

食育たより

季節が移り変わり、過ごしやすい日が増えました。「食欲の秋」といわれるよう、きのこやさつまいも、サンマなど美味しい食べ物が増えてくる時期ですね。

10月に入り、アサヒンピックも近づいてきました。しっかり食事と睡眠をとり、体調を整えてアサヒンピックの本番に臨みましょう！

10月の給食では、さといもを使用した料理や月見だんごが登場する「月見献立」、豊田市で生産された食材を多く使用した「豊田ブランドの日献立」を実施します。今月の豊田ブランドの日は、年に1回のあゆが登場します。



アサヒンピックで全力を出すために大切なこと！



いよいよアサヒンピックまで、1ヶ月を切りました。今月は、アサヒンピックの練習や本番でみなさんが力を発揮するために大切なことを紹介します！



生活習慣



体調を整えるために、早寝・早起きの規則正しい生活をして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べないと、脳のエネルギー源が不足してしまい、やる気の低下などが起こります。また、1日動いて疲れた体を素早く回復させるためには、睡眠をしっかりとることも大切です。

日頃から、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう！

水分補給



水分補給には、「のどが渴く前に飲む」、「少しずつこまめに飲む」、「冷やしすぎや保管場所に注意する」の3つのポイントがあります。のどが渴いたなと感じた時には、体が水分不足になっており、一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかってしまいます。また、冷やしすぎも腸での吸収が悪くなり、高温の場所に長時間おいておくと、食中毒の原因にもなります。日の当たらない場所で保管をしましょう！

えいよう 栄養バランス



全力を出すために、好き嫌いなく、赤・黄・緑の食べ物をバランスよく、1日3食しっかり食べましょう。様々な食べ物を組み合わせることで、エネルギーやたんぱく質、ビタミンなどの栄養素をまんべんなくとることができます。



アサヒンピックの前日は、脂質は控えめにして、炭水化物を多く含む食事をとり、エネルギーを蓄えましょう！

トンカツなどは、脂質が多く消化に時間がかかるため、前日はあまりおすすめできません。前日は、日頃から食べなれている料理を選びましょう！運動会が終わった後の食事であれば、豚肉に含まれるビタミンB1に疲労回復の効果があるので、トンカツはおすすめです。



★材料（4人分）

- ・キヤベツ 140g
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/6本
- ・スイートコーン 20g
- ・ハム 2枚
- ・かつお節 5g
- ・糸切昆布（乾） 1.2g
- ・酢 大さじ1
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1.5
- ・塩 少々

りっちゃんのげんきサラダ

小学校1年生の国語の単元「サラダでげんき」に登場するサラダを再現したものです。糸切昆布の代わりに塩昆布を使用してもおいしく仕上げることができます。



★作り方

- ①糸切昆布は、水で戻しておく。
- ②酢、オリーブ油、砂糖、塩を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③キヤベツ、にんじん、ハムは細切り、きゅうりは輪切りにする。
- ④水で戻した糸切昆布とにんじん、キヤベツ、きゅうりを茹でて、冷ます。
- ⑤糸切昆布とにんじん、キヤベツ、きゅうり、スイートコーン、ハムを合わせて②のドレッシングを加えて和える。
- ⑥かつお節を加えて仕上げる。

右側のたべまるをタップして、レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れることで、他の献立のみも見ることができます！

