



令和7年度 10月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育だより

こんげつ しよくいくもくひょう
今月の食育目標

し ぜん かんしゃ
自然のめぐみに感謝しよう



季節が移り変わり、過ごしやすい日が増えてきました。「食欲の秋」といわれるように、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カ月を切りました。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！



せいかつしゅうかん 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と食べましょう。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、睡眠をしっかりとすることも大切です。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！

すいぶんほきゅう 水分補給



水分補給には、「のどが渇く前に飲む」、「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。のどが渇いたなど感じた時には、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



ぜんりよく だ す きら あか き みどり た もの
全力を出すために、好き嫌がなく、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。



ぜんじつ ししつ ひか たんすい かぶつ おお ふく しょくじ
アサヒンピックの前日は、脂質は控えめに、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！

ししつ おお しょうか じかん ぜんじつ
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！

うんどうかい お あと しょくじ ぶたにく ふく ひろukaiふく
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。



りっちゃんのげんきサラダ

しょうがっこう ねんせい こくご たんげん どうじょう
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。



★材料（4人分）

- キャベツ 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

★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キャベツ、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、キャベツ、きゅうりを茹でて、冷ます。
- ⑤糸切昆布とにんじん、キャベツ、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。

みぎがわ けんさく がめん
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
レシピも見ることができます！

