



# 10月給食たより



令和5年9月  
小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう

## 今月の給食目標

### 運動と食事について知ろう！

「スポーツの秋」と言われるこの季節は、涼しくて運動がしやすい時期です。学校では持久走をがんばっていますね。運動は健康な体作りに欠かせないものです。体育の授業以外にも進んで体を動かしていきましょう。

### ～スポーツ栄養～



運動でたくさん体を動かすと、体はエネルギー不足になりやすいため、普段よりも

多くの食べ物をとる必要があります。練習や本番で十分な力を発揮するためには、これ

から紹介する3つの栄養素が特に大切です。

#### ①エネルギー（カロリー）

エネルギー不足にならないよう、3食しっかり食べましょう。

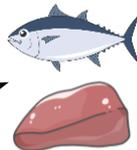
特に、自分に合った量の主食（ごはん・パン等）を食べることがポイントです。



#### ②鉄

酸素を全身に運ぶ赤血球のもとになります。貧血予防のためにも必要です。

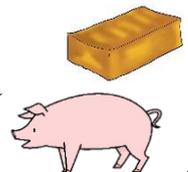
赤身の肉や魚、  
あさり、こまつななど



#### ③ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変えてくれます。疲労回復効果があります。

豚肉や大豆製品など



★**主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事**で、**栄養バランスを整えましょう**.....

**主食** ...ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

**主菜** ...肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

**副菜** ...野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず





# 「もしもの時」に備えましょう



19年前の10月23日、中越地震が起きました。この日の給食は乾物などを使った「防災献立」です。また、長岡市では復興を願って、麩を使ったカツ「ふっかつ」という料理があります。ふっかつもこの日の献立に登場します！

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



## 祝！小出小学校創立150周年



小出小学校は、今年創立150周年を迎えました。記念式典は10月15日(日)に行われます。給食室からお祝いの気持ちを込めて、直前の10月13日(金)の給食は、『小出小学校創立150周年お祝い給食』を提供します。(来年は「伊米ヶ崎小学校創立150周年お祝い給食」を予定！) 献立の内容は小出小学校6年生からアンケートを取って決めました。デザートは、セレクトデザートを行います。セレクトデザートの内容は、①お祝いいちごクレープ ②お祝いいちごゼリー の二択です。どちらを選んだか、当日までしっかり覚えてくださいね！お祝い給食 当日は、お祝いの気持ちと感謝の気持ちをいっぱい持ち、給食を作ってくれた調理員さんにも感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます。お楽しみに！！

～いつも同じ給食を食べている、伊米ヶ崎小学校のみなさんへ～  
一緒にお祝い給食を食べて、小出小学校にお祝いの気持ちを届けてくれると嬉しいです。

