

# いただきます！

平成30年 9月号  
杉並区立杉並第四小学校  
栄養士 服部 悦子

なが なつやす お がっき はじ とくべつあつ  
長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。特別暑かった  
ことし なつ あつ すこ やわ ひるま  
今年の夏でしたが、暑さも少しずつ和らいできました。しかし、昼間  
のきおんはまだ高い日がつづきそうです。夏のつかもでやすい時期でもあり、  
すぐに運動会の練習も始まります。生活リズムを整え、早寝早起き、  
あさ 朝ごはんをしっかり食べて登校できるよう、ご家庭でもよろしくお願ひします。  
きゅうしょくしつ では、なつやす ちゅう ちょうりし すみすみ そうじ  
給食室では、夏休み中、調理師さんたちが隅々まで掃除をしてくれています。  
がっき えいせい あんぜん き こども よろこ きゅうしょくづく つと  
2学期も衛生・安全に気をつけ、子供たちが喜ぶおいしい給食作りに努めます。



## スポーツと栄養について



スポーツ（運動）をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。そのため、食事は運動量に見合ったボリュームと質になるように心がけることが必要です。基本は、栄養バランスを整えることが一番です。そのうえで、不足しがちな鉄分やカルシウム、ビタミン類などを意識してとるようにしましょう。また、食べたものをきちんと消化吸収し、体に取り入れるためには「しっかりかんで食べる」ことも大切です。また、休養も大切です。翌日に疲れが残らないように、早めに寝るようにしましょう。

## 試合前後の食事は？

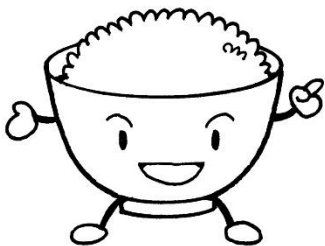


し あい ぜん じつ  
試合前日

とう じつ  
当日

し あい ご  
試合後

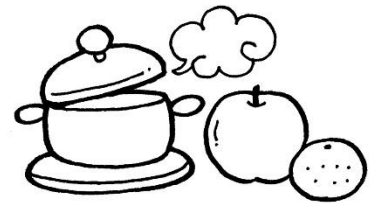
いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



# 2年生・枝豆もぎをしました

7月11日(水)1校時に、2年生が枝豆もぎをしました。はじめに司書の平井先生に読み聞かせをしていただきました。(こやすすむ「だいず えだまめ まめもやし」福音館書店)その後、いよいよ全校分約8kgの枝豆もぎです。さやを枝からハサミでカットするのですが、どの子も一生懸命で、あっという間に終了しました。

給食では、自分たちがもいだ枝豆が給食で出たことに、とても誇らしそうな様子でした。

ていねいにハサミでカットします。  
ハサミの使い方も上手でした。



豆がひとつだけのもの、4つも入っているもの、いろいろありました。



枝付きの枝豆を初めて見た人がほとんどでした。



これから給食室へ届けにいきます。  
全部で何個くらいあるのかな？

## 今月の給食から...

### つきみ 月見だんご

【材料(一人分)】

白玉粉20g・上新粉10g・かぼちゃ10g・絹豆腐20g・水適宜  
きな粉7g・砂糖6.5g・塩0.05g

【作り方】

- ①かぼちゃは蒸して皮を取り、つぶす。
- ②白玉粉に豆腐を混ぜ、つぶつぶがなくなったら、上新粉と①のかぼちゃを加えて混ぜる。水を加えて調整し、耳たぶくらいの硬さにする。
- ③②を団子状に丸めて、熱湯で茹でる。茹であがったら、冷水にさらす。
- ④きな粉、砂糖、塩を混ぜてふるい、団子にかける。

お月さまのように黄色いきれいなお団子です。

