

食育だより 10月号

令和7年10月20日

大村市学校給食センター

大村市 学校給食センター 食育



秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」・・・いろんな秋がありますね。暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちよい季節です。スポーツを楽しんだり、実力を発揮したりするためには、日々の練習やトレーニングとともに、食事もとても大切です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう！！

★健康な体をつくるためのポイント★



栄養バランスの良い食事を心がける



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。長時間の練習や試合がある場合は、朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、栄養素やエネルギーを補います。

補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など



主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・かいそう類などを多く使ったおかず



つくってみよう！給食でも人気の 納豆みそ



(材 料) 4人分

- ひきわり納豆・・・80g
- 豚ひき肉・・・80g
- ねぎ・・・15g
- しょうが・・・5g
- ゴマ・・・3g
- A { ○赤みそ・・・25g
- こいくちしょうゆ・・・小さじ1/2
- さとう・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1
- 水・・・大さじ1と1/2
- 油・・・小さじ1

【作り方】

- ① ねぎ・・・小口切り
しょうが・・・すりおろす
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を炒めしょうがを入れる。
- ④ 豚肉に火が通ったら納豆を入れる。
- ⑤ Aを加えて味をつける。
- ⑥ 味が整ったらねぎとゴマを入れる。
- ⑦ 器に盛りつけて出来上がり！



※10月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は10月31日です。