

給食だより

10月



令和4年9月30日
塩竈市立第一中学校

さわやかな秋、スポーツをするにも勉強をするにも良い季節となりました。大いに体を動かして秋を楽しむとともに、秋の味覚を味わって毎日元気に過ごしましょう。

10月の給食目標 「運動と栄養について考えましょう」

スポーツと栄養について



スポーツで十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事を摂る習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

食事は主食・主菜・副菜+汁物・果物・乳製品をそろえましょう



- ・主食・・・・・・・・エネルギーのもとになる（ご飯、パン、麺類）
- ・主菜・・・・・・・・体をつくるもとになる（肉、魚、卵、大豆製品）
- ・副菜+汁物・・・体の調子を整える（野菜、芋類、きのこ、海藻）
※汁物は、水分や塩分補給に良いです
- ・果物・・・・・・・・ビタミン、食物繊維の補給
- ・乳製品・・・・・・・・カルシウムなどの補給

不足しやすい「鉄分」と「カルシウム」は積極的に摂りましょう

○鉄を多く含む食品○



あさり

ひじき

大豆製品

豚肉

小松菜

○カルシウムを多く含む食品○



小松菜

乳・乳製品

ひじき

大豆製品

干しえび

塩竈市学校給食栄養士会コラム

今月のコラムは、昨年塩竈市で行われた「全国醤油サミット in 塩竈」のレシピコンテストの入選作品、「和風パスタ」をご紹介します。食材に油麩が入っためずらしいパスタです。醤油との相性がよく、あっさりとしたパスタです。



第9回 全国醤油サミット in 塩竈 醤油レシピコンテスト 学校給食特別賞 ～和風パスタ～

作り方は、動画を見てね



※「QRコード」は、(株)デンウェブの登録商標です。

【材料（4人分）】

パスタ 400g, 油麩 80g, しめじ 80g, 舞茸 80g, 小ねぎ 10g
大葉 2枚, オリーブオイル 大さじ3, にんにく 1片,
濃い口醤油 大さじ3, みりん 大さじ1, パスタ茹で用塩 適宜