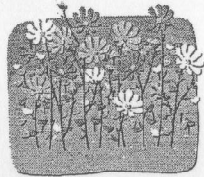


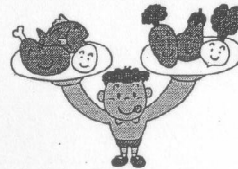
えいようだより

2012年 10月
(平成24年) 貝塚市学校給食会



暑さもようやくやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。
秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」、みなさんはどんな秋を思い浮かべますか？ 今月は、運動と食事について考えてみましょう。

運動と食事



「運動」に見合った「食事」と「睡眠」をとることが大切です！

適切な食事を摂らずに運動を続けても、よいトレーニングはできません。
また、「運動」「食事」「睡眠」3つのバランスがとれていないと疲れがたまって風邪をひきやすくなったり、集中力がきれてケガをしやすくなります。
「運動」「食事」「睡眠」を自分の生活リズムに合わせることが大切です。

ぐっすり睡眠



生活リズム



しっかり食事

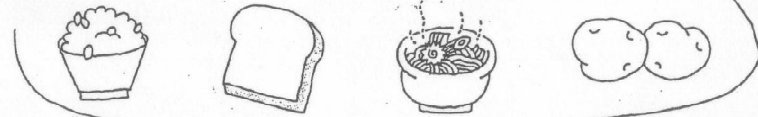


元気に運動

食事の栄養バランスが大切です！



★黄色の食べ物は運動のエネルギーのもとになります。



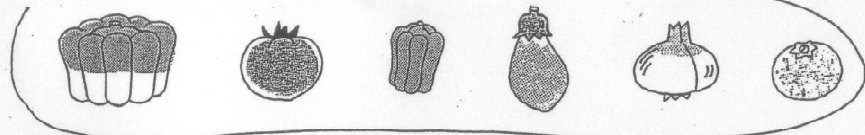
黄色の食べ物がエネルギーのもとになるにはビタミンB1などの助けが必要です。いっしょに豚肉などの肉類やほうれん草などの緑黄色野菜（色のこい野菜）を食べるといいですよ。



★赤色の食べ物は体の筋肉や骨などを作ります。

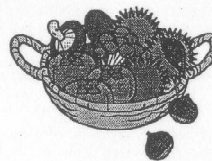


★緑色の食べ物は体の調子を整えます。



基本は1日3食（朝・昼・夕）バランスよく～

実りの秋



秋はお米をはじめ、たくさんの食べ物が収穫される時期です。旬の食べ物をしっかり食べて、秋の味覚を味わいましょう。



今月の献立より



◆コーンスープ【4日（木）】

〈1人分の材料〉

ベーコン	10g
たまねぎ	30g
にんじん	10g
ホールコーン	10g
クリームコーン	10g
パセリ	0.4g
鶏ガラスープ	120cc
コンソメ	0.5g
淡口醤油	3g
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①ベーコンは2cmに切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、パセリはみじん切りにする。
- ②鶏ガラスープにコンソメ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、クリームコーン、コーンの順に入れて煮る。
- ③調味料で味を調べ、パセリを入れて仕上げる。

◆ちゃんぽん【11日（木）】

〈1人分の材料〉

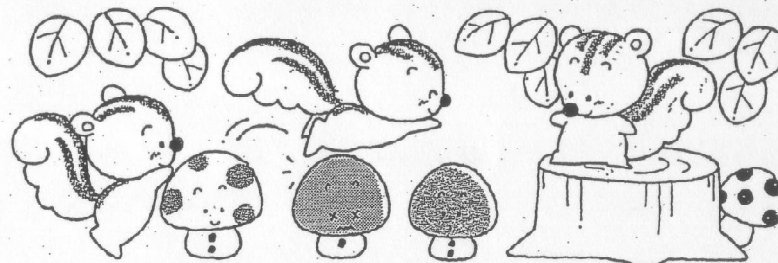
ちゃんぽん麺	60g
豚肉	10g
切りいか	10g
酒	0.5g
かまぼこ	10g
白菜	40g
玉ねぎ	20g
にんじん	10g
たけのこ水煮	7g
青ねぎ	4g
油	0.5g
豚骨スープ	150cc
ごま油	0.3g
片栗粉	1g
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。切りいかは酒をかけておく。かまぼこはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、白菜、にんじん、たけのこは短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②油を熱し、豚肉、いかを炒めて塩・こしょうをする。
- ③青ねぎ以外の材料を加えて炒め、豚骨スープを入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④最後に青ねぎ、ごま油を加えて仕上げる。
- ⑤ちゃんぽん麺は熱湯でゆでておく。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表（g）

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)		3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180



※材料は、給食1人分の可食量（皮や種などを除いた分量）です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、調味料や水などの分量を加減してください。

計量カップ・スプーンをされるときは、左の表を参考にしてください。