



10月給食たより



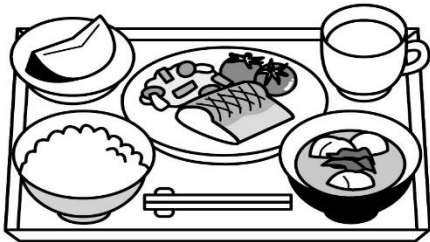
令和元年10月4日
水上村学校給食センター

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。「実りの秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。また、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、楽しみが多い季節です。1日3回の規則正しい食事をとり、よく体を動かし、健康な生活が送れるようにしましょう。



スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

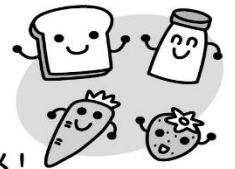
食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！



栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。



不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率アップ!

- 赤身肉
- アサリ
- 大豆製品
- レバー
- こまつな小松菜
- カツオ

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDと一緒に摂ると吸収率アップ!

- 牛乳・乳製品
- 小魚
- こまつな小松菜
- 大豆製品
- 干しエビ
- ひじき

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが渴いたと感じる前に飲むこと!



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。



煮込みうどん、鍋料理

カツカレー、焼き肉

ふるさと

くま 球磨さんだより

がつこう 10月号



平成 31 年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



かぼちゃ

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の
「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。

日本にほんで栽培さいばいされているかぼちゃは、西洋せいようかぼちゃ・日本にほんかぼちゃ・ペポかぼちゃの3つに分けられます。この中なかでも一般いっぽんてき的に出回でまわっているのは、見た目みめがツルツとして、甘みあまが強くホクホクとした食感しょっかんの西洋せいようかぼちゃです。かぼちゃは、β-カロテンほうふ（ビタミンA）が豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄てつなどをバランスよく含んだ栄養面えいようめんですぐれた野菜やさいです。

収穫しゅうかくの旬しゅんは7月～9月頃がつ がつごろですが、ペポかぼちゃのように収穫しゅうかくしてすぐにおいしく食べられるものと、3ヶ月前後げつぜんごねかせてからのほうがおいしいものがあります。収穫しゅうかく後、時間じかんと共に熟成じゆくせいし、でんぷんとうぶんが糖分へんかに変化し、甘みあまが増ましておいしくなります。ヘタの部分ぶぶんが乾かわいてひびが入はいっていると完熟かんじゆくの証拠しょうこです。



日本にほんかぼちゃ 西洋せいようかぼちゃ

ペポかぼちゃ



ズッキーニ きんし 金糸うり（そうめんかぼちゃ）

☆旬しゅん（品種ひんしゆや気候きこうによって違ちがいます）

7月～9月

☆熊本県くまもとけんの主な産地おも さんちは？

天草・宇城地域

Q 日本にほんで栽培さいばいされているかぼちゃは、大きおおく3つに分けられますが、一般いっぽんてき的



に1番多ばんおほく出回でまわっているのは次つぎのうちどれでしょう？

- クイズ ① 日本にほんかぼちゃ ② 西洋せいようかぼちゃ ③ ペポかぼちゃ

やうせい西 ④ せいこのせい