

# 給食だより

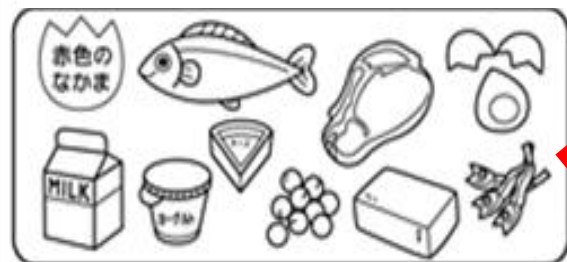


令和8年9月30日  
杉並区立浜田山小学校

秋は、勉強にスポーツにといろいろなことに取り組むのに適した季節です。栄養バランスのよい食事を3食とり、十分な休養・睡眠をしっかりとって、子どもたちが元気に活動できるようにご家庭でも日々サポートされていることと思います。しかし、食べ物の好き嫌いが多いと、栄養のバランスが崩れた食生活になりがちです。それぞれの食品の働きを知り、栄養バランスを整えるためにどのような食品を補えばよいか考えて食事をとることが大切です。給食を通して、バランスの良い食事の基本が体得できるよう応援しています。

## 給食委員会のお仕事紹介

### 食べものの 3つのはたらき



#### おもな働き

からだをつくる

エネルギーになる

からだのちょうしをととのえる



食べものは、食品に含まれる主な栄養素の働きによって大きく3つにわけられます。献立を考えると、3つの働きの食べものをバランス良くとり入れることで自然と栄養のバランスがとれた食事になります。

毎日の給食には3つの働きの食べものがそろっています。

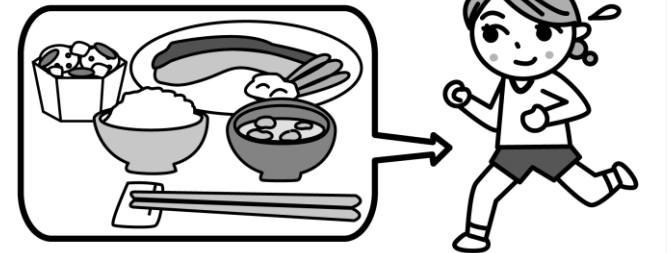


毎日の給食に使われている食材カードを給食委員さんが、中央昇降口にある栄養黒板に貼ってくれています。どの食べ物がどのような働きをしているのか少しずつ覚えられるといいですね。

## スポーツの秋・食事との関係は？

運動会や大切な大会の時の参考にしてください

### 「テキにカツ」ではもう勝てない?!



**10月31日は、運動会です。** 以前は敵に勝つ! という意味を込めてステーキやトンカツを食べることがありました。しかし最近では、それは非科学的だと言われています。なぜならステーキやトンカツには油脂がたっぷり含まれているため消化吸収に時間がかかり、運動中のエネルギー源として効率よく使うことができないからです。前日は油っこいものは控えましょう。そして当日は朝食を食べてから走りましょう!  
※睡眠中に失われた水分と、脳のエネルギー源となる炭水化物(糖質:ご飯、パンなど)をしっかり取る。

#### 試合前日

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

#### 当日

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・バナナなどの炭水化物が多く含まれたものをしっかり食べましょう。

#### 試合後

疲労回復のための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。消化の良い煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。

## 減塩の すすめ

### 一日の 塩分摂取目標量

6~7歳 4.5g未満  
8~9歳 5g未満  
10~11歳 6g未満

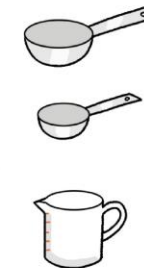
日本人の塩分摂取量は多い傾向があり、健康のためにもうす味に慣れることが大切といわれています。

## おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

### 1きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



### 2調理法や味つけを工夫する

素材やだしとうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



### 3食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



### 4カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

