

# がつごう しょくいく 10月号 食育だより



こうようだいしょうがっこう  
向陽台小学校 2023.10

あつ 暑さもやわらいで、すごしやすい季節になってきました。10月  
は、運動会があります。運動会の練習も始まるので、体調を整  
え、けがなどをしないようにして、運動会をむかえましょう。

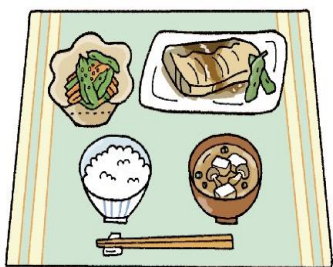
## 運動会で力を出すために気を付けること

### 生活習慣



つかれから回復するためには、十分にすい  
みんをとることが大切です。また、朝ごはん  
は、1日を元気にスタートするためのエネル  
ギーになります。朝は、早く起きて、朝ごは  
んをしっかり食べましょう。

### 栄養バランス



食べ物にはそれぞ  
れ、体をつくったり、  
つかれをとったりす  
る働きがあります。  
苦手なものも一口チ  
ャレンジして、いろい  
ろな栄養をとれるよ  
うにしましょう。

### 水分補給



のどがかわく前に、こまめに  
水分をとるようにしましょう。

## 10月10日は、 目の愛護デー



10月10日の給食には、目の疲労  
回復に役立つと言われているアントシア  
ニンを多く含むブルーベリーや、目の  
健康に良いとされているビタミンAを  
多く含むかぼちゃを使用します。目の  
健康についても考えてみてください。

## 給食レシピ紹介

### こぎつねどんぶりの具



#### 材料(4人分)

- 油揚げ 150g
- 鶏ミンチ 80g
- にんじん 40g
- 酒 小さじ1
- さとう 大さじ1
- こいくちしょうゆ 小さじ2
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- しょうが 少々
- サラダ油 少々
- 水 200ml

#### 作り方

- 油揚げは短冊切り、にんじんはみじん切りにする。
- サラダ油を入れ、鶏ミンチ、しょうが、酒を入れていためる。
- 油揚げ、にんじんを入れていためる。
- うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、さとう、みりんを入れて味付けし、完成☆

「こぎつね丼」は、細かく切った油揚げが入ったごはんです。きつねは、油揚げが好きという話に由来しています。油揚げを大きめに切ると「きつねごはん」、小さくきざむと、「こぎつねごはん」といいます。甘辛い味付けで、ご飯が進むメニューです！ぜひ、ご家庭でも作ってみてください！