

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。

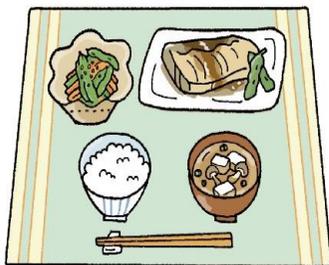
運動会で力を出すために気を付けること

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！