



爽やかな秋晴れの中行われた運動会では、子供たちのがんばりが輝いていましたね。皆様、お疲れ様でした。ほっと一息…かと思いきや、感染症がまた流行しているようです。石けんでのこまめな手洗いを心掛けましょう！

〇〇〇の秋が到来

まだ日中は暑さが残っていますが、少しずつ秋を感じられるようになりました。秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」などが思い浮かびますね。子供たちの体は、今まさに成長期を迎えています。成長期は筋肉や骨、内臓など様々な部位が発育します。そのため、この時期に運動をすることは、じょうぶな体をつくるためにとても重要です。

食事からエネルギーや栄養をしっかりと

とりましょう

スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに成長するために使う分も必要となります。栄養バランスを大切に、しっかりと食事をとりましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物



多く含む食品

米、パン、麺、いも、砂糖 など

脂質



多く含む食品

油、バター、マヨネーズ など

たんぱく質



多く含む食品

魚、肉、卵、豆・豆製品 など

無機質



多く含む食品

牛乳・乳製品、小魚、海藻 など

ビタミン



多く含む食品

野菜、果物、きのこ など



エネルギーになる



体をつくる



体の調子を整える



みんながそろえば
栄養満点！



適度な運動・十分な休養・栄養たっぷりの食事

3つのバランスが大切！



「だし」こだわってます！

「だし」は、和食で絶対に欠かすことができないものです。5年生は家庭科の授業で、だしの取り方を勉強しますね。給食でもだしのおいしさを知ってもらうために、調理員さんが朝から丁寧にとってくれています。給食で使うだしは、下記の3種類です。

かつおだし かつお節やさば節に煮干しを混合した、だしパックを使用しています。香りが良いので、すまし汁などだしを味わう汁物に使います。

昆布だし 北海道産の厚みのある昆布を使用しています。水に浸してじっくりだしをとり、煮立たせる前に取り出すのがポイントです。他のだしと組み合わせたり、煮物などに使ったりします。

煮干しだし 長崎県産の煮干しを 100%使用した、だしパックです。長時間に立たせると苦みが出るので、火加減には注意が必要です。風味がしっかりしているので、みそ汁などに使います。

★読書月間と給食のコラボが始まるよ★

11月1日～29日は「長与小学校読書月間」です。今年のテーマはフワフワおいしい「パン」です。5日の給食は、絵本の「ジャイアント・ジャム・サンド」に出てくる「ジャムパン」をイメージしました。

また図書室には、パンに関する絵本を集めたコーナーもあります。おいしいパンを食べたら、図書室へレッツゴー！

