

給食だより10月

令和4年9月26日
草加市立長栄小学校

すっかり秋らしくなり、過ごしやすい季節になりました。秋はスポーツの秋、読書の秋、芸術の秋といわれるように何をするにもよい季節です。そして何といたっても食欲の秋です。この時季はおいしい食べ物がたくさん出回ります。おいしい秋の味覚を味わうとともに、体もしっかり動かし、充実した秋の日々を過ごしましょう。

成長期のスポーツと食事 ～がんばれる体をつくろう～



スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思っている人もいるのではないのでしょうか？そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのも良いかもしれません。



大切なポイント①

食事エネルギー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を多く必要とします。さらに子どもは成長に使う分も必要なので、家族より量を増やしたり、料理を追加したりすることが大事になります。



日常の分

+



成長に使う分

+



運動の分



大切なポイント②

栄養バランスのよい食事をとりましょう！

栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳、乳製品、果物をそろえると栄養バランスが整います。



旬の食材 ～じゃがいも～



旬は主に3～5月の春(新じゃがいも)と、9～11月の秋の2回あります。

特徴	選び方	保存方法
<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンC、B2、食物繊維、カリウムが豊富 ・じゃがいものビタミンは、でんぷんによって保護されている為、熱に強い 	<ul style="list-style-type: none"> ・芽がでていないもの ・持った時にどっしりと重いもの ・表面に傷やシワがよっていないもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞紙にくるみ、風通しが良い冷暗所で保存 ・気温が上がる夏は芽が出やすいので、冷蔵庫の野菜室に入れるとよい

《じゃがいもの品種に合わせて料理しよう！》

～普段皆さんが食べているじゃがいもには、色々な種類があります～

- ・男爵 → 粉ふき芋、コロッケ(ホクホク食感で、煮崩れしやすい。)
- ・メークイン → カレー、煮物、炒め物(しっとりした食感で、煮崩れしにくい。)
- ・キタアカリ → ポテトサラダ(男爵より甘く、実が黄色なので栗じゃがと呼ばれている。)
- ・インカのめざめ → サラダ、フライ、煮物(強い甘みで、ナッツのような風味。)
- ・とうや → 煮物、サラダ、じゃがバター(甘くしっとりしている。煮崩れしにくい。)

～作ってみよう～

じゃが丸くん

《材料》 6個分

・じゃがいも…3個(約450g)

・塩…少々

・こしょう…少々

・プロセスチーズ…40g

・片栗粉…大さじ1

・卵…1/2個

・小麦粉…70g

A 砂糖…大さじ2

・ベーキングパウダー…小さじ1

・水…40cc

・揚げ油…適量

《作り方》

① チーズは5mm角の大きさに切る。

② じゃがいもは角切りにして茹で、熱いうちにつぶしておく。

③ ②に塩、こしょう、チーズ、片栗粉を加えよくまぜたら、6等分にしてボール状に丸める。

④ ボールにAを入れてよくまぜて衣を作る。

⑤ ③に④の衣をつけ、160℃くらいの油できつね色になるまで揚げる。

衣はホットケーキミックスで
代用できますよ！