

きゅうしょくだより

令和2年度桑折町学校給食センター（10月発行）



食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などといいますが、何をやるのにも気持ちのよい季節です。またこの時期は実りの秋でもあり、新米を始め栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなどおいしい食べ物が豊富に出回る季節でもあります。ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみ下さい。

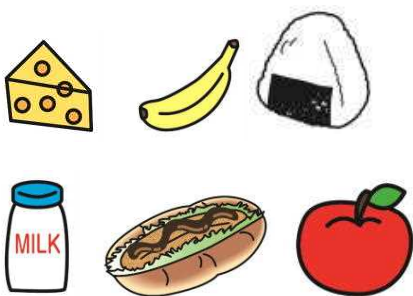
スポーツ選手の食事から学ぼう！



基本の食事

食事で主食・主菜・副菜（汁物も含む）・牛乳、乳製品・果物をとるようにこころがけましょう。スポーツをする場合、トレーニングは、とても重要ですが、強くなるためには、食事の面からもきちんと体をつくる必要があります。

間食



間食もスナック菓子などの菓子類ではなく、練習量などに応じて、エネルギー源になるおにぎりやパン、バナナなどにしたり、牛乳や乳製品などでたんぱく質を補うなどするとよいでしょう。ちなみに、菓子パンなどは脂肪分が多いので注意しましょう。

スポーツによるケガを防ぐためには、激しい衝撃に耐えられるだけの丈夫な体（骨・筋肉・腱）を作り、日々の疲れを翌日に持ちこさないよう疲労回復に努めることが何より大切です。そのためには、日ごろから十分な炭水化物や脂質、たんぱく質を摂取すると同時に、疲労回復を早め、骨や腱を丈夫にするビタミンやミネラルが不足しないように注意することが大切です。



たぬき汁

たぬき汁とは精進料理の一種で、こんにゃくをいれた汁のことをいいます。古くはたぬきの肉をいれた汁でしたが、獣肉食が禁止されていた仏僧によって、たぬきの代わりにこんにゃくをちぎって入れたことからこの名前がつけました。こんにゃくがメインの料理ですが、かたくり粉のとろみとしょうがの風味が美味しい汁です。

たぬき汁の材料

(材料4人分)

にんじん	3分の1本
こんにゃく	60g
えのきたけ	40g
油揚げ	20g
さつまあげ	30g
しょうが	4g
ねぎ	3分の1本
しょうゆ	大さじ1強
酒	小さじ1
かたくり粉	小さじ2
塩	小さじ2分の1強
だし汁	500g

(鰹節でだしをとったもの
もしくは、だしの素でもよい。)

たぬき汁の作り方

- ① こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。油揚げも短冊切りにし、油抜きする。
- ② にんじんは、いちょう切り、えのきたけは2~3cm切り、ねぎは斜め薄切り、しょうがはみじん切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- ③ だし汁に、人参を入れ、アクをとったらこんにゃく、えのきたけを入れる。
- ④ 油揚げ、さつま揚げ、調味料を入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ しょうが、ねぎを入れる。



11月1日~7日は「朝食を食べよう週間」です。小さいころからの朝ご飯を食べる習慣が大人になってからの健康を左右しますので、朝食を食べてから登校するようお願いいたします。