

# 9月 給食だより

鯖江市神明小学校



## 運動と食事について考えよう

朝夕が過ごしやすくなり、いよいよ“食欲の秋”、“スポーツの秋”です。食事と運動のどちらが欠けても丈夫な体をつくることはできません。しっかり食べて、健康な体づくりをしましょう。

### 栄養素をバランスよく！

**主食** (ごはん)  
**主菜** (魚・肉・卵・豆のおかず)  
**副菜** (野菜・海草・いもなどの  
 おかず) をそろえる。



### 1日三食バランスよく！

朝食ぬき  
 昼食適当  
 夕食たっぷり  
 などはダメ！  
 かなりのないようにする。

## 体づくりに たんぱく質！

たんぱく質は、筋肉や血液などを作る大切な栄養素です。運動でいたんだ筋肉を補修するためにも必要ですが、肉や魚の部位や、調理方法によっては、脂質の摂取も多くなります。**食べすぎには注意**し、大豆や豆製品も取り入れましょう。

### 食品中のたんぱく質量

 6g(卵 1コ 50g)	 2.5g(絹ごし豆腐 1/6丁/50g)
 15g(鮭1切れ/60g)	 2g(ウイナー1本/15g)
	 7.7g(豚肩ロース肉/100g)

### たんぱく質の推奨量(1日)

低学年 30g  
 中学年 40g  
 高学年 45g

学校給食では、20gくらいのたんぱく質がとれます。

## 鉄・カルシウム・ビタミンCを意識して！

鉄分やカルシウムは汗とともに失われます。鉄分の不足は貧血に、カルシウム不足は骨折などのケガにつながります。また、ビタミンCは、疲れやストレスによって消費されます。運動後には、これらの栄養素も不足しないようにとりましょう。

### 鉄分の多い食べ物

赤身の魚 納豆  
 小松菜 ほうれん草など



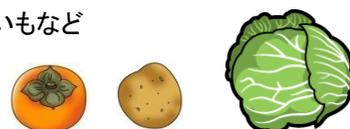
### カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品 小魚  
 海そう類 大豆など



### ビタミンCの多い食べ物

野菜 果物  
 じゃがいもなど



## ふくい四季の行事

### 越前さかなまつり

9月1日から越前町で「**底びき網漁**」  
 がはじまると、港に活気があふれます。  
 海の底にすむ「カレイ」や「えび」をはじめ  
 たくさんの魚がとれるそうですよ。

越前さかなまつりでは、魚のつかみ取りや、漁船に乗るなどの楽しいイベントが行われ、新せんでおいしいお魚が食べられます。**お魚をすきになっちゃおう！**

越前さかなまつりは  
**9月7、8日(土日)**  
 にあるよ！  
**越前町厨漁港広場**



### 給食でできる秋の魚は…

**さんま**のさんしょう煮 5日(木)  
**さんま**のかばやき 13日(金)  
**さば**のみそ煮 20日(金)

味わっていただきましょう！

