



# 9月 給食だより



小山中学校給食共同調理場 R6

まだまだ暑い日が続いていますね。暑さで食欲が低下している人もいないでしょうか？夏の疲れが出てきやすいこの時期、食事ですっかり栄養をとり、体力をつけることが大切です。2学期を元気に過ごせるように「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて、いつもの生活リズムを取り戻しましょう！



## 1・2年生 新人大会が始まります

9月27日から新人大会が始まります。3年生が引退して初めての大会ですね。日頃の練習の成果を発揮できるように、運動するときに食事で気を付ける点をご紹介します。

～試合前日～

筋肉・脳・神経のエネルギーを蓄えるため、低脂質、高糖質な食事を心がけましょう。

オススメ→和食メニュー

例えば・・・

親子丼+じゃがいもの味噌汁  
+冷しゃぶサラダ+果物

～試合当日の朝（間食）～

糖質が多く、消化に良いものを食べ、試合開始の3～4時間前には食事を済ませましょう。こまめな水分補給も忘れずに。

オススメ→おにぎり、パン、うどん、バナナ、まんじゅう、大福など

～試合後～

糖質とタンパク質を多めに摂ることで、筋肉の回復を早めます。また、ビタミンB<sub>1</sub>も疲労回復に役立ちます。

オススメ→玄米ご飯、豚肉のしょうが焼き、おなかチーズおにぎり



### 9月17日は十五夜

十五夜は、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞し、収穫に感謝する行事です。

9月頃に収穫される「芋」をお供えることから「芋名月」とも呼ばれています。十五夜の日には、さつまいもや里芋、魔除けの力があるとされたススキを供えるのが一般的です。

本日の給食ではさつまいもと里芋を使用したお月見汁を提供します。



#### 9月17日(火) 十五夜献立

- ・ご飯
- ・牛乳
- ・いわしの梅煮
- ・磯香あえ
- ・お月見汁



### 実りの秋 ～秋に旬を迎える食材とは～

新米・・・新鮮で水分が多く、風味豊かで粘り強い。体を動かすためには欠かせない食材です。

きのこと・・・食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。腸内環境が整うとお肌もウルツヤに。

さつまいも・・・皮にも豊富な栄養素があるため、皮付きのまま調理するのもオススメです。  
→大学芋、さつまいもご飯、焼き芋など

さんま・・・DHA、EPAと呼ばれる良質な脂が多く含まれ、血液をサラサラにしてくれます。

梨・・・たくさんの水分、カリウムが含まれるため、体内の不要物を排出し、むくみ解消やデトックス効果が期待できます。