



# きゅうしよくだより

令和6年(2024年)10月  
牧野小学校

## スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。

運動会もあり、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、

早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は  
「スポーツの日」

## 試合・競技当日の食事は?

### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



### 試合の前後に水分をしっかりとりましょう



## ごんぼ汁

### 材料(5人分)

鶏肉(1cm角)・・・75g

ごぼう(ささがき)・・・50g

人参(いちょう切り)・・・50g

大根(いちょう切り)・・・75g

板こんにゃく(色紙)・・・50g

うす揚げ(細切り)・・・35g

うのはな・・・15g

青葱(小口切り)・・・25g

削り節・・・15g

料理酒・・・5g

こいくち醤油・・・15g

塩・・・2g

みず・・・550g

～給食のこんだてより～

### 《作り方》

- ①出汁をとる。
- ②こんにゃくは、塩もみし(分量外)、ゆでてあくを抜く。
- ③沸騰した出汁に鶏肉を入れあくをとる。
- ④ごぼうを入れ、あくをとってから、人参、大根、こんにゃく、うす揚げを入れる。
- ⑤うのはな、調味料を入れる。
- ⑥水溶き澱粉でとろみをつけ、青葱を入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので  
家庭で調理する時は調整してください。

## 意識していますか?

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。

給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

## 食事のマナー

### 正しい姿勢

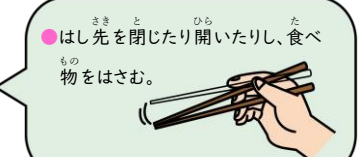
- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



### やりがちなマナー違反



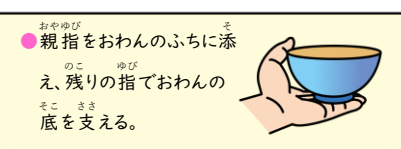
### はしの持ち方



### やりがちなマナー違反



### おわんの持ち方



### やりがちなマナー違反

### 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かおときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

