

きゅうしょくだより

令和6年(2024年)10月
枚方市立菅原東小学校

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

みず・・・550g

《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。
- ④沸騰した出汁に鶏肉を入れあくをとる。
- ⑤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。
- ⑥うのはな、調味料を入れる。
- ⑦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?

食事のマナー

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。

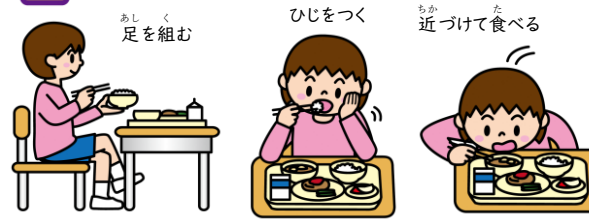
給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

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

左利き



右利き



- はし先を閉じたり開いたりし、食べる物をはさむ。



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



食事中に気を付けたいこと

