



10月 給食だより

令和6年9月30日

おおさわ学園三鷹市立第七中学校
校長 青木 睦
栄養士 高橋 ひかる

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。運動会や体育祭、部活の試合など、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とりましょう



9月24日(火)にPTA主催の給食試食会が開催されました。

当日の献立は、「ミルクパン・魚のフライ〜たくあんタルタルソース〜・ポイルキャベツ・ポテトポタージュ・牛乳」でした。試食会では、給食室の写真や動画をお見せしながら、給食作りの様子を紹介し、衛生面や栄養面などで気を付けていることをお伝えしました。

試食会のアンケートでは、「カレーやシチューのルーを手作りしているのが驚きました」「調理工程の様子を動画で見られてよかった」「参加できてよかった」「子どもたちにも見てもらいたい」など、様々なご感想をいただきました。その他にも、給食に関する生徒の反応など、貴重なご意見をたくさんいただき、大変参考になりました。皆様のご意見を、今後給食作りに活かしていきたいと思っております。

お忙しい中でのご参加・ご協力、本当にありがとうございました。

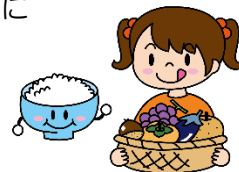


当日の給食



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



よく味わって食べていますか?

皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

秋に**おいしい**食べ物

