



スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



バランスよく食べよう！

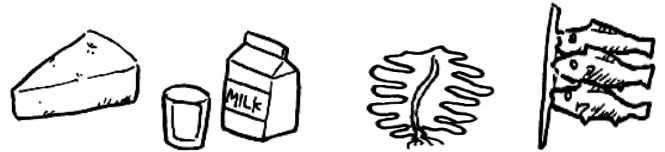
熱や力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、体の調子をととのえるものを食べると、たくさん運動ができる強いからだをつくることができます。



骨を強くしよう！

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。

カルシウムを多く含む食べもの



よくかんで食べよう！

- よくかんで食べると
1. 食べものがからだの中で栄養になりやすい。
 2. 歯やあごがじょうぶになる。
 3. 頭のはたらきがよくなる。



元気よくからだを動かそう！

- 手や足だけでなく、からだ全体を使う運動をしよう。
- 毎日つづけて運動をしよう。

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱や力のもとになる</small>	あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
鉄分の働きを知ろう	1 (火)	しよくパン <u>レーズンクリーム</u> 牛乳 <u>ぶたにくのワインに</u> ゆでやさい わかめスープ	パン レーズンクリーム	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ねぎ コーン
	2 (水)	ごはん 牛乳 <u>まぐろカツみそソース</u> おかかあえ あつあげじる	ごはん あぶら パンこさとうごま	牛乳 まぐろ あつあげ みそ	あおな にんじん もやし だいこん ねぎ
	3 (木)	ごはん <u>あじつけのり</u> 牛乳 とりにくのてりやき <u>ビーフン</u> いため 県産ふのみそしる	ごはん さとう ビーフン ふ じゃがいも	牛乳 のり とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん しいたけ
	4 (金)	<u>ひじきごはん</u> 牛乳 <u>レンコンのはさみあげ</u> <u>ほうれんそうとキャベツのごまあえ</u> <u>だいこんとあさりじる</u> なし 【幸生小6年生作成献立】	ごはん さとう こむぎこ あぶら ごま	牛乳 ひじき あさり あぶらあげ みそ	にんじん こんにゃく グリーンピース れんこん ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん なし
炭水化物の働きを知ろう	7 (月)	振 替 休 業 日			
	8 (火)	<u>スパゲティペスカトーレ</u> 牛乳 やさいサラダ れいとうパイソ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	牛乳 いか たこ えび かい ベーコン	たまねぎ トマト パセリ ブロッコリー きゅうり マッシュルーム コーン
	9 (水)	<u>ゆかりごはん</u> 牛乳 ようふうたまごやき おひたし <u>とんじる</u>	ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん あおな にんじん キャベツ ねぎ こんにゃく だいこん しそ
	10 (木)	ごはん 牛乳 とりにくからあげ <u>ちゅうかあえ</u> 県産しいたけいりワンタンスープ	ごはん <u>でんぷん</u> あぶら ごまあぶら ワンタン	牛乳 とりにく ハム ぶたにく	キャベツ きゅうり もやし にんじん しいたけ ねぎ
11 (金)	<u>まいたけごはん</u> 牛乳 <u>さんまのしおやき</u> <u>ほうれんそうのおひたし</u> <u>じゃがいもじる</u> <u>クレープ</u> 【寒河江小6年生作成献立】	ごはん じゃがいも クレープ	牛乳 あぶらあげ さんま わかめ みそ	まいたけ にんじん もやし こんにゃく ほうれんそう たまねぎ	



からかい煮

エイを天日でじっくりと乾燥させることで、保存性をよくしたものです。鮮魚が手に入りにくい内陸地方では、魚の乾物が貴重な保存食であり、たんぱく源でした。水で数日かけてじっくり戻します。

さんま

秋に味がよくなり、刀のような細い体形をしていることから「秋刀魚」とも書きます。さんまには血や肉になるたんぱく質、皮ふや目をしょうぶにするビタミンA、骨や歯をしょうぶにするカルシウムなどがたくさん含まれています。

9月24日は「寒河江の日」

学校給食では、地産地消を取り入れています。24日は給食で使う食材のほとんどが寒河江産です。

献立

ごはん 寒河江産 はえぬき100%

牛乳

もって菊のおひたし 寒河江産 もってのほか

県産牛肉と県産里芋の芋煮

里芋(つるり) 寒河江産 牛肉 山形県産

ねぎ 寒河江産 豆腐

こんにゃく

秘伝豆 寒河江産

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 6年生が考えた献立 給食に登場 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
市内の11校の各小学校の6年生が考えた献立が9月～2月の6ヶ月にわたって登場しますので、お楽しみに！
今月は幸生小学校と寒河江小学校の6年生の献立です。

幸生小学校 6年生からのメッセージ

献立のねらい「鉄分の働きを知ろう」

子どもたちは、いつも鉄分を意識して食べることは少ないので、保護者の協力を得てメニューを募集しました。様々なアイデア料理がありました。ひじき、あさり、ほうれん草を使ったメニューが多くあり、今回は「ひじきごはん」として考えてみました。

寒河江小学校 6年生からのメッセージ

献立のねらい「炭水化物の働きを知ろう」

炭水化物ばかりにならないように、どこで炭水化物をとったらいいかを考えて作成しました。全体のバランスを考えたところが、むずかしかったです。

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱や力のもとになる</small>	あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
郷土料理・特産物を味わおう	14(月)	ごはん のりのつくだに 牛乳 あつやきたまご <u>あげなすのやくみソース</u> さつまじる	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	牛乳 のり たまご とりもも あぶらあげ	なす あおじそ しょうが にんにく にんじん ねぎ こんにゃく ピーマン
	15(火)	チーズパン 牛乳 エビチリ ブロッコリー コーンスープ <u>さくらんぼゼリー</u>	チーズパン あぶら さとう ゼリー	牛乳 えび いか ベーコン うすらたまご	たけのこ たまねぎ ピーマン ブロッコリー にんじん コーン ねぎ
	16(水)	ごはん 牛乳 ベにざけしおやき <u>あけびのいためもの</u> あおなじる <u>県産ブルー</u>	ごはん あぶら さとう	牛乳 ベにざけ とうふ とりにく みそ	あけび にんじん ごぼう こんにゃく かんぴょう あおな ねぎ ブルー
	17(木)	県産ぶたにくいりカレーライス ふくじんづけ 牛乳 だいこんのさっぱりづけ <u>寒河江産ナイヤガラ</u>	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース ふくじんづけ だいこん きゅうり ナイヤガラ
	18(金)	<u>せきはん ごましお</u> 牛乳 <u>からかいに</u> <u>ちくさあえ すましじる</u> 【おまつりの献立】	せきはん ごま さとう ふ	牛乳 からかい とうふ あぶらあげ	にんじん あおな もやし しいたけ みつば
	21(月)敬老の日 22(火)国民の休日 23(水)秋分の日				
よくかんで食べよう	24(木)	ごはん 牛乳 <u>もってぎくのおひたし</u> <u>県産きゅうにくと県産さといものいもに</u> <u>ひでんまめ</u> 【寒河江の日】	ごはん さといも さとう	牛乳 きゅうにく とうふ	ほうれんそう もやし きく ねぎ にんにく しめじ まいたけ ごぼう ひでんまめ
	25(金)	弁当の日(なかよしピクニック)			
	28(月)	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ポテトサラダ <u>はるさめスープ</u>	ごはん じゃがいも はるさめ マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	しいたけ しめじ まいたけ にんじん たまねぎ コーン きゅうり チンゲンサイ
29(火)	<u>ソフトフランスパン</u> 牛乳 かいそうサラダ ミニトマト ビーフシチュー てづくりプリン	フランスパン ごまあぶら じゃがいも プリン	牛乳 ハム わかめ こんぶ とさか きゅうにく	キャベツ きゅうり トマト にんじん マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー	
30(水)	ごはん ぶりかけ 牛乳 <u>あいなめフライタルタルソースかけ</u> ごまじょうゆあえ とうふじる 〈5年弁当の日〉 〈6年修学旅行〉	ごはん パンこ あぶら マヨネーズ ごま	牛乳 あいなめ たまご わかめ とうふ みそ	たまねぎ ピクルス パセリ あおな にんじん もやし ねぎ	