

# 食育だより

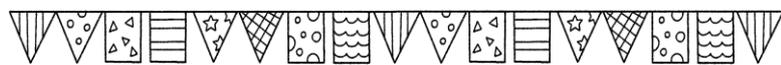
10月

令和5年10月

鹿児島市立紫原小学校

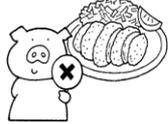
～毎月19日は食育の日～

暑さも和らぎ秋本番となってきました。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などたくさん秋があります。運動や学習に元気に取り組むのによい季節です。今月はいよいよ運動会があります。規則正しい生活や1日3食の食事をしっかりととり、健康を保ちましょう。



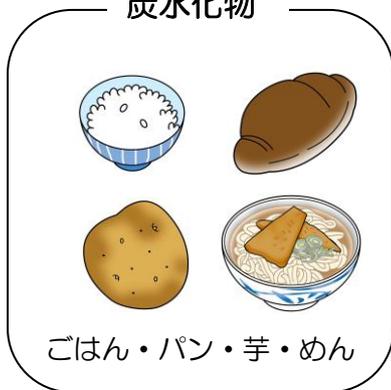
## 運動会前後の食事のポイント



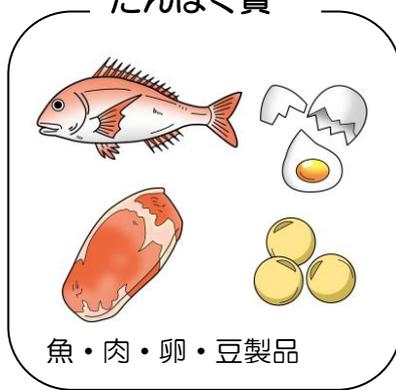
運動会前日まで ～栄養バランスのよい食事～	運動会前夜・当日 ～早めに寝て必ず朝ごはん～	運動会の後 ～疲れを回復させる食事～
<p>*主食 (エネルギーのもとになる 炭水化物)</p> <p>*主菜 (からだづくりの基本となる たんぱく質)</p> <p>*副菜 (体の調子を整える ビタミンや食物せんい)</p> <p>*果物</p> <p>*牛乳・乳製品</p>	<p>*消化の良いものを食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炭水化物を中心に</li> <li>・脂っこいものはさける</li> </ul>  <p>*おにぎりやパン、バナナなどがおすすめです。</p> <p>*朝ごはンは、運動会が始まる2時間前を目安に食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・余裕をもって食事をすると心も体もすっきり！</li> </ul>	<p>*運動で使った栄養を補給</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炭水化物</li> <li>・ビタミン</li> <li>・無機質</li> </ul> <p>*運動で傷ついた筋肉を修復</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たんぱく質</li> </ul> <p>*消化のよい煮込み料理や果物などがおすすめです。</p>

\*こんな食べ物に多く含まれます\*

### 炭水化物



### たんぱく質



### ビタミン・食物せんい・無機質



のどが  
かわく前に

水分補給は  
こまめに  
しよう!



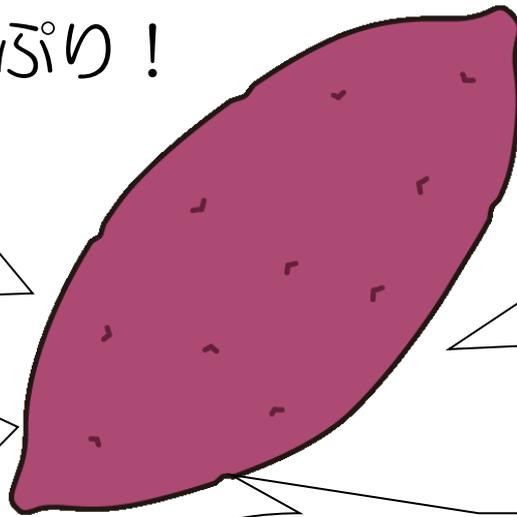
\*運動中の水分補給はとても大切です。「のどがかわいた」と思ってからは、遅い場合もあります。運動の前後や運動中も、こまめに水分をとりましょう。

\*朝ごはんに、みそ汁やスープなどの汁物を食べると水分補給ができ、熱中症予防になります。

10月13日は  
さつまいの日

～さつまいのおいしい季節です～

＊栄養がたっぷり！



**ビタミンC**

抗ストレス作用があり、血液や皮ふを健康に保ちます。

**食物せんい**

腸の働きを整え便秘予防に役立ちます。また、血液や血管の健康も守ります。

**でんぷん**

エネルギーのもとになり、体を動かす原動力になります。

**カリウム**

とり過ぎたナトリウム（塩分）を排せつしやすくします。

**ヤラピン**

イモ類の中でもさつまいだけに含まれる栄養成分です。皮の部分に多く含まれ、腸の運動を促します。皮ごと食べるのがおすすめです。

＊さつまいの種類いろいろ

鹿児島県はさつまいも生産量日本一を誇り、全国生産量の約4割を占めています。さつまいの種類によって味も食感も違います。県内産さつまいの品種を紹介します。

**紅さつまい**

ほっくりとした食感とふくよかな甘さが特徴です。大学芋や天ぷら、スイートポテトなどにおすすめです。

**紅はるか**

しっとりとした柔らかい食感で、すっきりとした自然の甘みがあります。一番のおすすめは、焼き芋です。

**安納芋**

水分が多く粘質性で、焼くとクリームのようにねっとりとした食感です。オレンジ色の果肉が特徴で甘みが強く、焼き芋や干し芋におすすめです。

**他にも**

紅あずま、紅まさり、種子島紫、シクスイトなど様々な品種があります。

＊キャラメルポテト～給食で人気です！～



(材料)		(作り方)	
さつまい	300 g	①	さつまいを、2 cm角に切り水にさらす。
揚げ油	適量	②	さつまいの水気を切り、180℃の油で揚げる。
(キャラメルソース)		③	砂糖、バター、牛乳を加熱する。
砂糖	15 g (大さじ1と1/2)	④	焦がさないように泡立つまで加熱し揚げたさつまいをからめる。
バター	15 g (大さじ1強)	⑤	スライスアーモンドと合わせる。
牛乳又は水	15 g (大さじ1)		
スライスアーモンド	10 g		