

# 食育だより

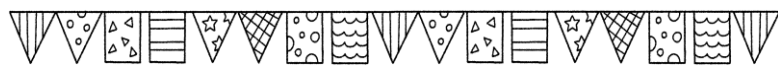
10月

令和5年10月

鹿児島市立紫原小学校

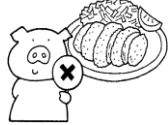
～毎月19日は食育の日～

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。



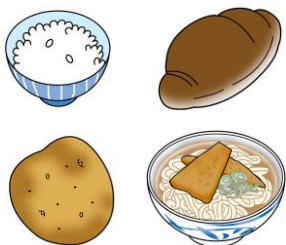
## 運動会前後の食事のポイント



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～
*主食 (エネルギーのもとになる 炭水化物) *主菜 (からだづくりの基本となる たんぱく質) *副菜 (体の調子を整える ビタミンや食物せんい) *果物 *牛乳・乳製品	*消化の良いものを食べる ・炭水化物を中心に ・脂っこいものはさける  *おにぎりやパン、バナナなどがおすすめです。 *朝ごはんは、運動会が始まる2時間前を目安に食べる ・余裕をもって食事をすると心も体もすっきり！	*運動で使った栄養を補給 ・炭水化物 ・ビタミン ・無機質 *運動で傷ついた筋肉を修復 ・たんぱく質 *消化のよい煮込み料理や果物などがおすすめです。

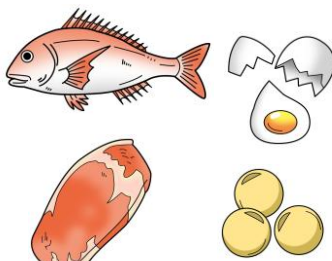
\*こんな食べ物に多く含まれます\*

### 炭水化物



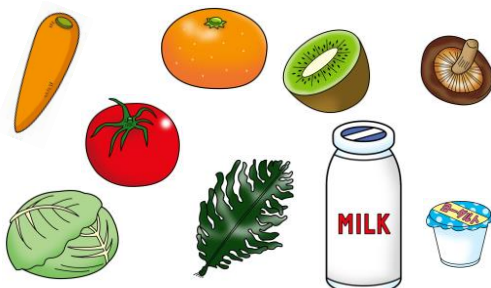
ごはん・パン・芋・めん

### たんぱく質



魚・肉・卵・豆製品

### ビタミン・食物せんい・無機質



野菜・果物・きのこ・海藻・乳製品

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～

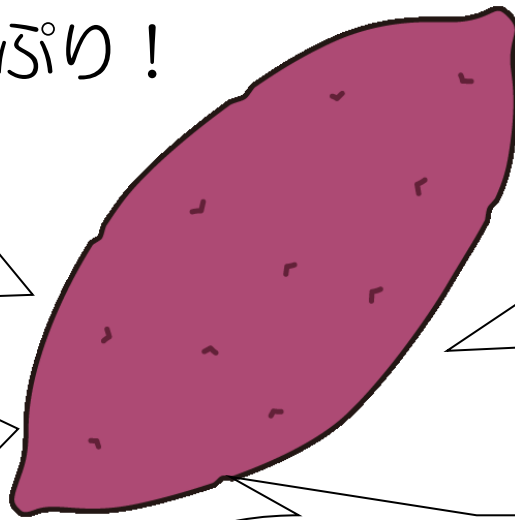
## \*栄養がたっぷり！

### 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 300g	① さつまいを、2cm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 15g (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 15g (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 15g (大さじ1)	
スライスアーモンド 10g	