

# 食育通信



令和5年10月号  
喜界町防災食育センター

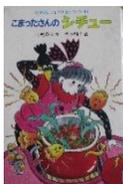
10月27日から11月9日は、読書週間です。給食では、お話に出てくる料理を献立に取り入れてみました。給食を食べて下の本を読んだり、他の本を読んで「こんな料理が出てくる本があるよ」と教えてもらえたらうれしいです。

## ブックメニューの紹介

※ 本は、町図書館にあります。

### ★10月4日 カランガ

『こまったさんのシチュー(寺村輝夫)』



### ★10月11日 スパニッシュオムレツ

『としばあちゃんのおムレツ作戦(山口節子)』



### ★10月13日 スイートポテト

『ルルとララのスイートポテト(あんびるやすこ)』



### ★10月25日 かぼちゃスープ

『14ひきのかぼちゃ(いわむらかずお)』



### ★10月26日 いかカレー

『こまったさんのカレーライス(寺村輝夫)』



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるように、秋は過ごしやすい充実した日々が過ごせる季節です。体を動かし、旬のおいしい食べ物を食べて、元気に過ごしましょう。

## スポーツで力を発揮するための食事とは?

体育の授業やスポーツの試合で、自分が持っている力を十分に発揮するためには、日々の練習やトレーニングも大切ですが、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

基本は、1日3食バランスのよい食事を心がける

主食、主菜、副菜に汁物や飲み物を組み合わせるとバランスの良い食事になります。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて補食をとります。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

	<b>主食</b> ごはん、パン、めんなど
	<b>主菜</b> 肉、魚、卵、大豆、大豆製品などを使った料理
	<b>副菜</b> 野菜、きのこ、海藻などを使った料理
	+ <b>汁物</b> や <b>飲み物</b>

### 補食とは?

栄養やエネルギーを補うために、通常の食事以外に食べ物を食べる。スナック菓子やチョコレートは補食にはなりません!!