

給食だより

令和4年9月1日
北本市立中丸小学校

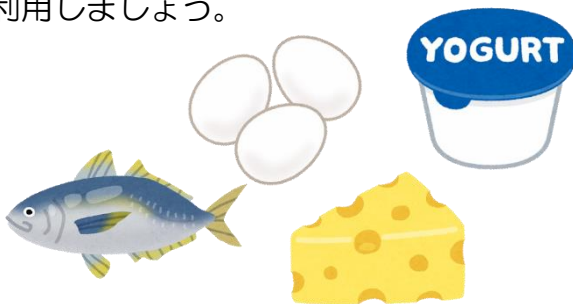


昼間はまだまだ暑い日が続いていますが、朝や夕方の風がさわやかで、秋の訪れを感じるようになってきました。秋は「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」など、何をするにも心地よい季節だと言われています。また、「食欲の秋」という言葉があるように秋に旬を迎える食材もたくさんあり、食欲が増す季節でもあります。旬の食材を楽しみ、元気に過ごしましょう。

運動会におけて元気な体を作ろう！

①運動するための筋肉をつくる

良質なたんぱく質を摂りましょう。運動後には、糖質と筋肉をつくるたんぱく質を同時に摂取しましょう。特に乳たんぱく質と糖質を同時に摂取したほうが筋力が高まるので、ヨーグルトや乳飲料等を上手に利用しましょう。



②全力を出し切るために

運動のエネルギーとなる炭水化物をたくさん摂りましょう。炭水化物は糖質となり、体を動かすエネルギーになります。また、疲労回復のために運動後にも失われた糖質を補いましょう。



③ビタミンB1の役割

糖質を体内で効率よく利用するためにはビタミンB1が必要です。また、疲労回復効果もあります。運動後には必ず摂るようにしましょう。

ビタミンB1が多く含まれる食品

うなぎ 豚肉 豆類 玄米 等



④しっかりと水分補給をしよう

目安としては、運動前に250~500mlの水分を補給し、運動中には適宜行い、運動後にも速やかに水分補給を行うことが大切です。スポーツ飲料の方が体内への吸収は高まりますが、飲みすぎは糖分の過剰摂取につながるので気を付けましょう。



十五夜

江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

今年の十五夜は9月8日（木）です。給食では芋名月をイメージした「里芋のそばろあんかけ」と「お月見大福」がでます。月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



9月の食材 なし



梨は7月頃から出回り始め、9月に出荷のピークを迎えます。

梨には、消化を助けてくれる酵素を多く含まれ、胃の調子を整えてくれます。また、カリウムが多く含まれ、むくみの解消に効果的です。

梨を食べたときに感じるザラザラとした食感^{せきさいぼつ}は、植物の細胞にある「石細胞」によるものです。給食では、2日（金）に北本市産の梨を使用します。

とうがん



冬瓜は冬の瓜と書きますが、旬は6月から9月の夏野菜になります。冬まで保存が可能であることからこの名前がつけました。

肌の健康を保つビタミンCや余分な塩分を排出し、むくみの解消につながるカリウムが多く含まれています。果肉以外にも皮は炒め物、わたは汁物の具などにも活用できます。給食では、北本市産の冬瓜を使用し、29日（木）が冬瓜のミネストラスープがでます。

<長期欠席の場合の給食費の返金について>

新型コロナウイルスの感染も、まだまだ落ち着かない状況が続いています。4月8日配布の「令和4年度 学校給食のお知らせ」でも記載していますが、長期欠食時の給食費返金について再度お知らせ致します。

・長期欠席の場合、申し出の翌々日から連続5日以上になったとき返金が可能となります。急な長期欠席で欠食届が提出できない場合は、お電話にて連絡をお願いします。

（申し出がない場合は、給食を停止することができません。）

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 返金日数（食） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|---------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
| A | 申 | × | ① | ② | ③ | / | / | 登校 | | | | | / | / | 3日⇒返金なし |
| B | 申 | × | ① | ② | ③ | / | / | ④ | ⑤ | 登校 | | | / | / | 5日分返金 |
| C | | 申 | × | ① | ② | / | / | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | 登校 | / | / | 6日分返金 |

・学級閉鎖の場合は、閉鎖日3日目から返金となります。