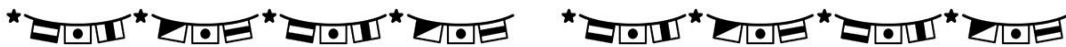


さわやかな風、抜けるような青い空、秋本番です。スポーツ・行楽・芸術・読書、そして、山や海の幸の
 実りが楽しい「おいしい秋」です。また、天候に恵まれるこの時季は、体を動かすには、最高の季節で
 す。心にも、体にも「豊かな実り」で、冬に向かう体力をつけましょう！



10月10日はスポーツの日です。スポーツで力を発揮するためには、日ごろから栄養バ
 ランスのとれた食事をとること、そして睡眠をしっかりとって、体をよく休めることが大切で
 す。栄養面では、次のことに気を付けましょう！

【たんぱく質】 筋肉、骨、血液、
 内臓などのもとになるのがたんぱく
 質です。毎食欠かさずとり入れま
 しょう。

【ビタミンB群】 食べたものがエネ
 ルギーとして使われる時に必要です。
 不足すると、エネルギーがうまく使われ
 ずに不完全燃焼になってしまいます。

【カルシウム】 強い骨を作るために必要
 です。不足すると足がつかない、もつれるなど、
 けがの原因にもなります。

【炭水化物】 体を動かすために
 は、たくさんのエネルギーが必要で
 す。エネルギーのもとになるのが
 炭水化物です。

【鉄分】 鉄は、栄養素を全身に送るための
 血液の材料になります。血液中の酸素の運搬
 役として働き、スタミナを大きく左右します。

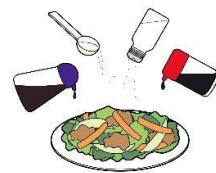
【ビタミンC】 ビタミンCは、
 疲労回復に重要な働きをします。
 一度にたくさんとっても使い切れな
 い分は排出されてしまうので、
 毎食とることが大切です。

**★★味覚を
 育てよう★★**

給食の時間、子ども達は、苦手なものを一口でも食べようとがんばったり、
 周りの友達につられて口に入れたりしながら、味覚の幅を広げています。ご家庭
 でも、苦手な食べ物を克服できるよう、働きかけをしてみてください。

① 薄味の料理を心がけましょう

味の濃い料理やファストフード、スナック菓子などを食べていると、舌が濃い
 味に慣れてしまい、薄味では物足りなくなってしまう。子どもの味覚は大人よ
 りも敏感なので、少し薄いかなと思う程度の味付けを心がけましょう。



② 素材の味やうま味を生かしましょう

素材の味を楽しむことで、味覚の幅が広がります。また、かつおや昆布などのだ
 しのうま味を使うことで、薄味でもおいしく食べられるようになります。



③ 楽しいと思える食卓にしましょう

「大人がおいしそうに食べていたり、楽しい食事だったという記憶が、その味を
 受け入れる基礎となります。楽しい食卓になるように、ホットプレートでお好
 み焼きを作る、鍋料理をいっしょに囲むなどしていきましょう。



※さいたま市のホームページ「食育ナビ」からさいたま市の学校給食のレシピがご覧いただけますので、ぜ
 ひご活用ください。検索 **さいたま市 食育ナビ** → レシピ検索 → **一品 献立**