

2024年10月号
伊賀市立青山小学校

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして味覚の秋です。いろんなことに集中して取り組めるすごくしやすい季節になりました。いっぱい食べて勉強やスポーツをがんばりましょう。また、興味のあることに取り組んでみるのもいいですね。

10月10日は目の愛護デー

健康な目を守るためにも長い時間ゲームをしたり、暗いところでテレビを見たりしないなど目にやさしい生活について考えてみましょう。

*目の健康を保つ働きをする栄養素や成分→ビタミンA、アントシアニン

ビタミンAの働き

- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける



ビタミンAの多い食品

- ・レバー
- ・色の濃い野菜
- ・牛乳
- ・卵 など



ビタミンAの多い食品は、油で炒めたり、揚げたりして油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。



10月8日(火)の給食は、ブルーベリージャムが出ます。
ブルーベリーの青むらさき色は、アントシアニンをふくんでいます！

うんどう えいよう 運動と栄養



★基本は1日3食バランスよく食べましょう。

運動量が多くなったからといって特別な栄養をとらなくても、必要なエネルギーと栄養のバランスがとれていれば大丈夫。主食、主菜、副菜に果物、牛乳（乳製品）がそろっているのがよいです。

★運動をしてつかれた後の食事は・・・

バランスのよい食事はもちろんですが、とくに運動をした後は、炭水化物とたんぱく質をとることで、「運動モード」だった体が「回復モード」に切りかわります。

エネルギーをつかった後は、ごはんやパン、果物などをできるだけ早くとるようにします。また、運動後は傷ついた筋肉をつくり直そうという働きが活発になります。体をつくる材料となるたんぱく質をとることで、さらに強い筋肉ができていきます。

うんどう すいぶんほきゆう 運動と水分補給

★運動の前に水分をとりましょう。

★こまめに水分をとりましょう。

のどがかわいたと感じた時には、脱水が始まっています。のどがかわいたと感じる前に飲みましょう。水分を一度にたくさん飲んでも吸収されるのに時間がかかります。少しずつ飲むようにしましょう。

☆スポーツをがんばるみなさんへ・・・

汗から失われた水分とミネラル、糖分を補いましょう。運動後は、なるべく早く、炭水化物でエネルギーを補給します。（おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど。）

激しい運動後は、内臓もつかれているので、食事は消化の良いものをおすすめします。



みの あき ～寒いの秋～



肥よくな大地と清らかな水、昼と夜の気温差が大きい伊賀の地域では、昔から米作りが盛んです。伊賀米コシヒカリはさめてもおいしく、かむほど甘みがあります。10月にはいると新米がとどきます。



さつまいもはじっくりと熟を加えることで甘くなります。22日にさつまいものクリームシチューがでます。



くりは縄文時代の遺跡から発見されているほど、歴史の古い果物です。夏の初めに花がさき、秋に実ります。11月11日（月）にくりごはんがでます。

きのこにはしいたけやしめじ、えのきたけ、なめこなどたくさんの種類があります。カルシウムの吸収を高めるビタミンDが多いです。

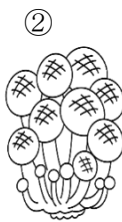
きのこのなかま

きのこのなまえはなにか？
せんでむすんでみよう



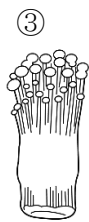
●

えのきたけ



●

しいたけ



●

しめじ



●

なめこ



●

まいたけ



●

マッシュルーム

きのこは、かおりがよく、グアニル酸^{さん}といううまみ成分^{せいぶん}もふくまれていて、料理^{りょうり}のだしとしての役割^{やくわり}もあります。また、きのこにはカルシウムの吸^{きゅう}収^{しゅう}を助^{たす}け、骨^{ほね}を丈夫^{じょうぶ}にするはたらきがあるビタミンD^{ちようし}やおなかの調子^{てうし}をととのえてくれる食物繊維^{じよくもつせんい}が多くふくまれています。

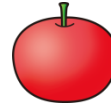
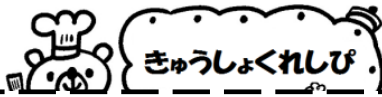
①②③④⑤⑥



漢字^{かんじ}で書くと・・・「秋刀魚^か」
さんまの脂^{あぶら}には脳^{のう}のはたらきをよくしてくれるDHAやEPAがたくさんふくまれています。
29日は塩^{しお}焼き^{やき}にさせていただきます！



きのこにはしいたけやしめじ、えのきたけ、なめこなどたくさんの種類^{しゆるい}があります。カルシウムの吸^{きゅう}収^{しゅう}を高^{たか}めるビタミンD^{あお}が多いです。



“an apple a day keeps the doctor away” (1日1このりんごは医者^{いしよ}を遠^{とほ}ざける ヨーロッパのことわざ)

りんごにはペクチン^{ペクチン}が多く、おなかの調子^{ちようし}をととのえてくれます。

スタミナチャーハン

◎材料 (1人分)

油	1 g	
にんにく	少々 (みじん切り)	
豚 ^{ぶた} もも肉	25 g	
酒	2.5 g (肉下味)	} A
塩・こしょう	少々	
こいくちしょうゆ	1 g	} B
油	1 g	
たまねぎ	35 g (小さい角切り)	
にんじん	15 g (小さめいちよう切り)	
にら	5 g (1 cmに切る)	
塩	0.4 g	} C
こしょう	少々	
みりん	1 g	
ごま油	0.5 g	

◎作り方

- ① 油でにんにく、豚肉を炒めAで味をつけておく。
- ② 油でたまねぎ、にんじんを炒めBで調味し、①の肉とにらを入れて炒め、ごま油を加える。
- ③ ごはんと混ぜる。

たまごスープ

◎材料 (1人分)

たまご	25 g	
はくさい	30 g (せん切り)	
にんじん	10 g (いちよう切り)	
ねぎ	3 g (小口切り)	
うすくちしょうゆ	4 g	} C
塩	0.6 g	
こしょう	少々	
でんぶん	1.5 g	
水	4 g	
かつおだし	140 g	

(ローリエを少々入れ、だしをとる)

◎作り方

- ① だし汁ににんじんを入れ煮る。
- ② Cで調味し、はくさいを入れる。
- ③ でんぶん水を加え、溶いた卵を入れる。
- ④ ねぎを加える。