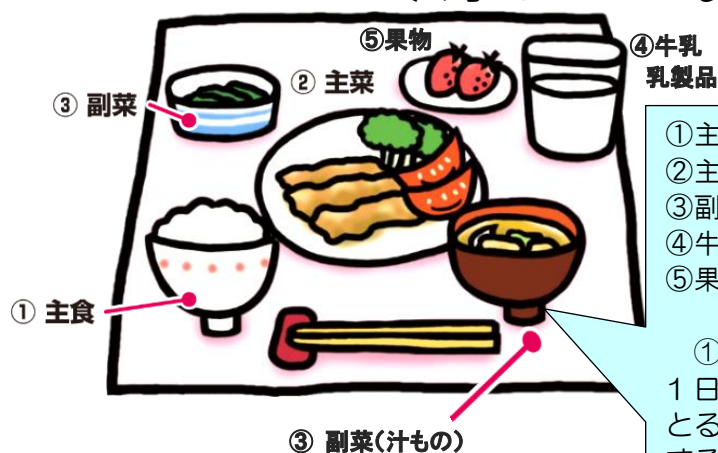




11月1日(土)～11月30日(日)の間、健康の増進を図るため南河内第二中学校区では体力向上月間を行います。体育や保健で体力向上のための取り組みを行ったり、食の部分からも体力向上をテーマに給食を提供したり、「朝ごはん毎日食べよう週間」を実施していきます。

●大事ななのは「食事の基本型」！



- ①主食: ご飯やパン、めん類など食事の中心となるもの
- ②主菜: 肉、魚介、卵、大豆製品(豆腐など)などのおかず
- ③副菜: 野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず・汁物
- ④牛乳、乳製品: 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤果物: オレンジ、グレープフルーツ、いちごなど

①～③をそろえた食事は、「食事の基本型」です。④、⑤も1日1回はとれるといいですね。このような食事を1日3回とることで、エネルギー満タンの状態になりしっかり運動をすることができ、丈夫な体をつくれます。

：二中の1年生が献立を立ててくれたよ：

体力向上のためには、丈夫な体とけがをしない体が大切です。給食では、普段の給食に体力向上に必要な栄養素を+αした「〇〇を強化」というテーマで献立を提供します。



提供日	11月6日(木)	11月19日(水)	11月27日(木)
テーマ	ビタミンC・クエン酸で疲労回復	丈夫な体をつくろう	たんぱく質強化
解説	たんぱく質がたくさん取れる献立です。疲労回復にいいビタミンCやクエン酸が豊富です。	体力をつけるには、たんぱく質だけではなく、ビタミンB6も欠かせない成分で、血液や筋肉をつくるのを助けてくれます。	体力をつけるには、筋肉が必要であり、たんぱく質が欠かせません。
献立	◆ ご飯 ◆ 小松菜と豚肉の韓国風煮 ◆ ほうれん草とズッキーニのナムル ◆ 干瓢入りかきたま汁 ◆ アセロラゼリー ◆ 牛乳	◆ ごまじゃこ菜飯 ◆ 豆腐ハンバーグ ◆ チーズ入りサラダ ◆ 油揚げと小松菜の味噌汁 ◆ 県産ヨーグルト ◆ 牛乳	◆ 食パン・チョコクリーム ◆ 鮭ときのこのホイル焼き ◆ 大根ときゅうりの昆布和え ◆ 白菜のクリーム煮 ◆ 牛乳



「自分で作るお弁当の日」

11月18日（火）

自分の健康を考え、栄養バランスや調理方法を工夫しながら、お弁当作りにチャレンジしましょう。

〈お弁当を作るポイントは「お・い・し・そ・う」です！〉

お おおきさびったい

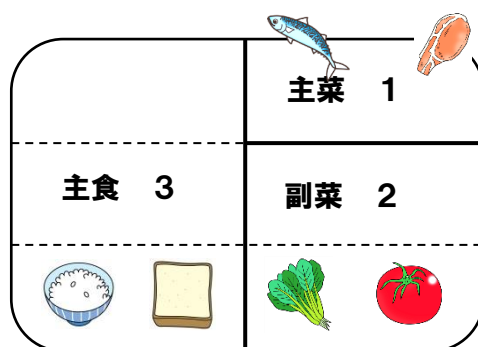
弁当箱は自分にあったサイズを選びましょう。弁当箱の裏面や底を見てみると弁当箱の容量が書いてありますので、参考にしましょう。

い いろどいきれい

食事は見た目も大切です。彩りよく、きれいにおいしそうに盛りつけるようにしましょう。

し 主食・主菜・副菜をそろえる

主食・主菜・副菜をそろえます。お弁当箱を6つにわけて、ごはんやパンなどの主食が3、お肉やお魚などの主菜が1、野菜などのおかずが2となるようにします。主食：主菜：副菜＝3：1：2でつめると、適量で栄養バランスがよくなります。



そ それぞれ異なる調理法

調理法や味付けが同じにならないようにします。特に揚げ物など油を使った料理が多いと、油のとりすぎになってしまいます。揚げた物、煮たもの、ゆでたもの等いろいろな調理法を組み合わせましょう。

う うごかない

動かないようにしっかりつめます。隙間があると、自分にあった大きさの弁当箱にしても、そのエネルギーをとることができません。そして、持ち歩いた時にきれいに盛りつけたのにくずれてしまいます。

【お弁当をつめる順番】 冷ましてからつめます

- ① 主食をつめる 最初にごはんを「3」につめると、おかずのスペースが決まります。
- ② 主菜をつめる おかずカップなど利用して、主菜を「1」につめる。
- ③ 副菜をつめる 形が整いにくいものから順に、入れていくといれやすくなります。

保冷剤を利用するなどして食品が傷まないように注意しましょう。

