



こんげつの
もくひょう



好き嫌いなく何でも食べよう

小：好き嫌いなく食べることの大切さを知り、いろいろな食品を食べる。
中：望ましい食生活に必要な知識や判断力を身に付け、実践する意欲をもつ。

秋は、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、そして、スポーツの秋といわれるように、気持ちのよい秋空が広がる季節です。これらのことを楽しむためには、健康な体づくりが大切です。そのためにも、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

スポーツには **食事** がカギ！

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活動など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は
『スポーツの日』

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分を しっかりと みましょう



作ってみませんか？～いわしの変わりソース和え～

【材料（4人分）】

いわし（中）	4尾
A { 濃口しょうゆ	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
酒	大さじ1
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
B { ウスターソース	大さじ2
砂糖	大さじ1
水	大さじ4



【作り方】

- ① いわしは手開きにしたものを、3cm角に切り、Aの調味料に20分ほど漬けておく。
- ② ①の汁気を切って、かたくり粉をまぶして170～180℃でこんがり揚げ上げる。
- ③ フライパンにBを入れて沸かし、②を入れて、からめて出来上がり！

魚が苦手な人でも美味しく食べることができます。魚は、今が旬のさんまにしても美味しいよ！





こんげつ 今月は、7月に行われたスクールランチ
コンテスト '24 IN 東温の様子を紹介しします！



とうおん し きゅうしよく し
東温市の給食を知ろう！食べよう！

今年で第7回目を迎えた本コンテスト。今回も、もち麦などの東温市特産品を使った、趣向を凝らした料理が次々と登場しました！！入賞した作品は、大量調理用アレンジして10月から登場します。みなさん、楽しみにしててくださいね！

さいゆうしゅうしょう
最優秀賞！

今年度の最優秀賞は、川上小学校
3年 高須賀愛空さんのチームです！

おめでとうございませう！

スクールランチコンテスト' 24 IN 東温

とけつねのちりめん煮

鶏とさつまいも和え

やちまじゃこチャーハン

もち麦のキノコたっぷりソテー

鶏とさつまいも和え

やちまじゃこチャーハン

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー

もち麦のキノコたっぷりソテー