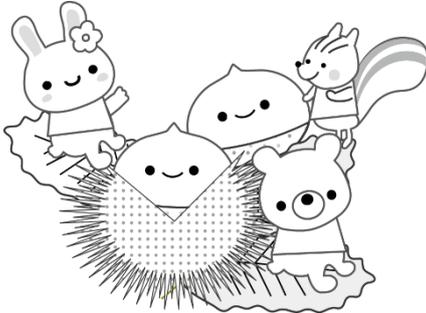


# 給食

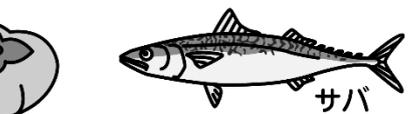
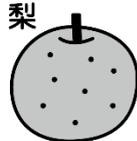
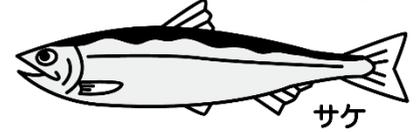
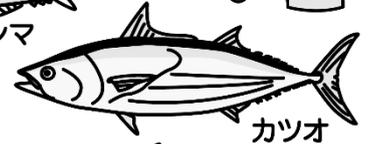
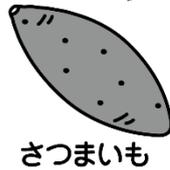
## だより 10月号

令和6年10月号  
白岡市教育委員会  
白岡市立白岡中学校



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、少しずつ暑さがやわらいできています。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことができない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

### 秋に美味しい食べ物



10月は北海道の郷土料理を提供します！



北海道には海産物や農産物をはじめとした、美味しい特産物がたくさんあり、そんな特産物を使った郷土料理が数多くあります。今月の給食の中から、北海道で愛される3つの郷土料理を詳しくご紹介します。

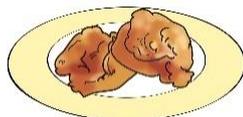
#### 【鮭のちゃんちゃん焼き】

鮭と野菜を炒め、みそで味付けした料理です。漁師飯の1つで、鉄板で豪快に炒めて作ります。名前の由来は、手軽に「ちゃんちゃん」と作れるところからきたそうです。



#### 【ザンギ】

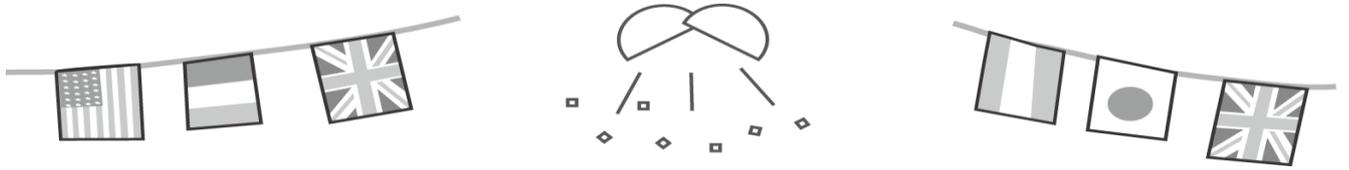
釧路市で生まれた郷土料理で、鶏肉やタコなどに下味をつけて揚げた唐揚げのことです。関東で食べている唐揚げよりも味付けが濃いことが特徴です。



#### 【石狩汁】

鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町（現在の石狩市）で生まれた郷土料理。鮭以外の野菜や具材は、家庭によって様々で、寒い日に食べるとお腹の中から温まります。





## スポーツと食事について考えよう！

今年の夏に行われたパリオリンピック、パラリンピック。みなさんはどの競技に注目していましたか？

4年に1度のこの大舞台に向けて一生懸命練習してきた選手たちの活躍を見て、感動して涙を流したり、輝いている選手に憧れてそのスポーツにチャレンジしてみたいと思ったりした人もいるのではないのでしょうか。



秋には運動会や部活の大会なども多く開催され、体を動かすことも多くなる時期です。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、バランスよく食べて栄養をとることが大切です。

## スポーツには**食事**がカギ！



### ① 1日3食をきちんととろう

これだけを食べればOK というような特別な食材が存在するわけではありません。1日3回のバランスのよい食事が、日々の厳しい練習に取り組むための体力向上につながります。朝、昼、夕の食事は、1日に必要なエネルギーや栄養素の1/3くらいずつを目安にとるとよいです。食事の内容はどのようなものがよいのか悩んだら、参考にしてほしいのは、学校給食。学校給食は必要なエネルギーや栄養素がしっかりバランスよく摂れるようにつくられています。献立表を参考にしてみてください。

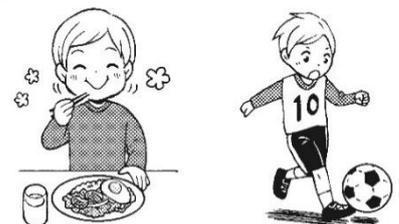


★男子バスケットボール日本代表の河村勇輝選手は「1日3回のバランスのよい食事は、バスケの練習でいうとシューティングのようなものであり、からだづくりには欠かすことができないもの」とテレビインタビューで答えていました。

しっかり食べて  
スポーツで力を出そう

### ② 朝ごはんをしっかりとろう

朝、起きた時には体の中のエネルギーは低下した状態です。早朝の練習がある時に寝坊して朝ごはんを抜きそのまま練習をすると、エネルギー不足による集中力の低下、判断力低下によるケガの発生など悪影響が出てしまいます。



**練習・睡眠（休養）・食事（栄養）がスポーツマンの三大原則です！**