

The Lunch Times 6・7月号

令和7年 <給食だより> 三郷市立瑞沼学校給食センター

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送る基本となるものです。特に子どもたちの心身の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ、日頃の食生活について見直してみましょう。

★埼玉県の食を味わおう★

埼玉県の郷土料理や地場産物を使った料理がたくさん登場します。お楽しみに！

かて飯

秩父地方の郷土料理です。お米が貴重だった時代に、米に野菜などの具を混ぜて量を増やして食べていました。かて飯の「かて」には「混ぜる」という意味があります。

6月19日



ゼリーフライ

小判型であることから「銭フライ」がなまって「ゼリーフライ」になりました。おからや野菜が入った、行田市のソウルフードです。

さばの深谷ねぎ香り焼き

さばを深谷産の長ねぎと調味液に漬けて焼いた料理です。深谷市は長ねぎの生産量全国トップクラスです。

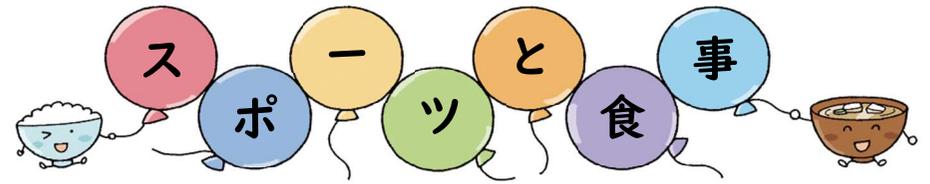
6月23日



つみっこ

埼玉県北部地方の郷土料理です。小麦粉を水で練った生地をつみとるように鍋に入れることからこのように呼ばれています。

※ほかにも三郷の御御御付けや三郷産の玉葱を使った料理が登場します。



スポーツをする人にとって食事は練習と同じくらい大切なものです。もっと強くなれるように、試合で力を出し切れるようにバランスの良い食事を心がけましょう。また、中学生は成長のためにもエネルギーが多く必要なので、食事のボリュームをアップさせましょう。



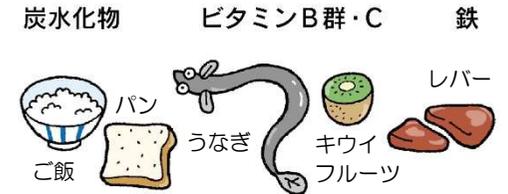
「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえるとバランスが整います。サプリメントは食事でもとれない栄養素を補うものです。まずは食事からしっかり栄養をとることが大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を多く含むものも多いので、とりすぎに注意です。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は



エネルギー源の炭水化物を多く含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。