

給食だより 10月号



秋の風がさわやかな過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋。この時期は旬のおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも季節の海の幸、山の幸をたくさん使用する予定です。食欲の秋ですが、食べ過ぎに注意しながらバランスよく食べ、運動して健康なからだをつくりましょう。

スポーツと栄養について考えよう

たんぱく質をたくさんとればいいの!?

丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では栄養素の偏りが生じてしまいます。

炭水化物（ごはんなど）をしっかりとりないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康なからだをつくることのできるのです。



スタミナ切れはエネルギー不足!?

運動をしていて、とても疲れてしまうことはありませんか。原因はエネルギー不足かもしれません。日頃の食事をふりかえって、自分の年齢や活動量にあっているのか、考えてみましょう。また、エネルギーのもとになる炭水化物を多く含むごはんやパンなどを3食でしっかり食べましょう。

10月10日は目の愛護デー

私達は目を通してたくさんの情報を脳に送って処理しています。目を使いすぎると知らない間に脳にも負担をかけてしまい、それが影響して首や肩がこったり、頭痛の原因になってしまうことも……。目が疲れたときには遠くを見たり、ゆっくり寝て目を休めることが一番ですが、目の機能を回復してくれる栄養をとることも大切です。



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康に良いといわれています。

目に良い食べ物は?



予定献立表

10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)
チキンライス ツナポテトサラダ ほうれん草と 卵のスープ	ご飯 さばの塩焼き 海藻サラダ みそ汁	きなこ揚げパン チーズインハンバーグ ポトフ オレンジ	ご飯 豚肉のしょうが焼き いもの煮っころがし みそ汁	ターメリックライス ひよこ豆のカレー 大根サラダ 梨
エネルギー903kcal 蛋白質27.4g 脂質29.9g	エネルギー759kcal 蛋白質28.2g 脂質21.6g	エネルギー781kcal 蛋白質29.0g 脂質30.1g	エネルギー795kcal 蛋白質27.5g 脂質18.9g	エネルギー911kcal 蛋白質26.1g 脂質26.8g
10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)
スポーツの日	キャロットライス クリームシチュー フルーツジュレ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 水菜のサラダ かき玉汁	きのこスパゲティ にんじんサラダ ヨーグルト	秋の炊き込みご飯 イカメンチカツ かぼちゃと さつまいものサラダ みそ汁
	エネルギー907kcal 蛋白質26.4g 脂質20.5g	エネルギー791kcal 蛋白質31.4g 脂質22.1g	エネルギー783kcal 蛋白質26.9g 脂質24.4g	エネルギー891kcal 蛋白質28.2g 脂質29.6g
10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)
ご飯 スタミナソテー 小松菜の ピーナッツあえ みそ汁	中華飯 チンゲン菜と 豆腐のスープ りんご	ご飯 鮭のチャンチャン焼き おからいり うーめん汁	ハヤシライス キャバツサラダ ぶどうゼリー	ご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜の中華あえ 白菜のスープ
エネルギー769kcal 蛋白質30.0g 脂質21.0g	エネルギー816kcal 蛋白質28.7g 脂質24.5g	エネルギー824kcal 蛋白質31.4g 脂質21.0g	エネルギー929kcal 蛋白質30.1g 脂質27.5g	エネルギー792kcal 蛋白質32.1g 脂質20.9g
10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)
みそラーメン 揚げギョウザ バナナ	ご飯 玉子焼き ブロッコリーの ごまマヨネーズあえ いも煮汁	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 卵スープ オレンジ	さつまいもご飯 赤魚の西京焼き 豚肉と大根の煮物 油ふのみそ汁	校外スポーツ大会 (給食はありません)
エネルギー817kcal 蛋白質32.8g 脂質28.1g	エネルギー865kcal 蛋白質29.2g 脂質28.7g	エネルギー841kcal 蛋白質29.1g 脂質26.4g	エネルギー816kcal 蛋白質27.3g 脂質25.1g	
10月30日(月)	10月31日(火)	※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。		
ご飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のごまあえ さんまのすりみ汁	ご飯 かぼちゃコロケ 肉と野菜のみそ煮込み もずくスープ 柿			
エネルギー820kcal 蛋白質31.8g 脂質24.9g	エネルギー827kcal 蛋白質24.8g 脂質22.9g			