

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、運動して健康な体をつくりましょう。

スポーツと栄養について考えよう！



成長期に栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、丈夫な体をつくることはできません。どのような食事をとればよいのか考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく！！

スポーツをしているからといってサプリメントをとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば問題はありません。右の絵はスポーツをしている人の食事の例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっているので参考にしてみましょう。

「主食」：ご飯
 「主菜」：豚肉の生姜焼き
 「副菜」：青菜のおひたし
 「汁物」：みそ汁
 「果物」
 「牛乳」

献立例

スポーツをするときにしっかりとりたい栄養素は・・・

【炭水化物】

体を動かすためにはたくさんのエネルギーが必要です。そのエネルギーのもとになるのが炭水化物です。

ご飯 パン めん

【たんぱく質】

運動をすると体に筋肉がつきます。この筋肉のもとになるのがたんぱく質です。

魚 肉 卵 大豆製品 牛乳・乳製品

【ビタミン類】

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変えるのに必要です。

豚肉 大豆 たらこ 玄米・胚芽米

ビタミンB2

脂肪をエネルギーに変えるのに必要です。

卵 魚 レバー きのこと牛乳 納豆 ほうれん草

ビタミンB6

食べたたんぱく質を体に必要なたんぱく質に変えるのに必要です。

魚 レバー 肉 ピーマン パナナ

【ミネラル類】

カルシウム

運動すると骨が刺激されて成長します。そのためにカルシウムが必要になります。

牛乳・乳製品 小魚 海藻 大豆製品 小松菜

鉄

成長期や激しい運動をする人は、鉄不足で貧血になりやすいので注意しましょう。

レバー 海藻 魚 卵 納豆 ほうれん草 貝

予 定 献 立 表

	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)
※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。	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 ミルクケーキ	ご飯 生揚げのみそ煮 バンバンジー チンゲン菜のスープ	きなこ揚げパン チーズインハンバーグ ポトフ バナナ	ご飯 豚肉のピリ辛焼き いもの煮っころがし みそ汁 オレンジ
	エネルギー925kcal 蛋白質26.9g 脂質29.1g	エネルギー786kcal 蛋白質25.7g 脂質19.9g	エネルギー800kcal 蛋白質29.0g 脂質30.1g	エネルギー811kcal 蛋白質29.7g 脂質18.2g
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
カレーうどん シュウマイ 豆豆サラダ	秋の炊き込みご飯 鶏肉のしょうが焼き ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 イカメンチカツ 水菜のサラダ かき玉汁 梨	ビーンズピラフ にんじんサラダ クリームシチュー ブルーベリーゼリー	ご飯 スタミナソテー 小松菜のからしあえ みそ汁 バナナ
エネルギー955kcal 蛋白質39.3g 脂質33.4g	エネルギー809kcal 蛋白質30.0g 脂質22.2g	エネルギー820kcal 蛋白質26.8g 脂質23.8g	エネルギー910kcal 蛋白質27.9g 脂質24.1g	エネルギー808kcal 蛋白質29.9g 脂質20.3g
10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
スポーツの日 	中華飯 にらと豆腐のスープ 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	麦ご飯 ポークカレー 大根サラダ フルーツジュレ	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
	エネルギー809kcal 蛋白質28.7g 脂質23.7g	エネルギー831kcal 蛋白質31.6g 脂質21.0g	エネルギー936kcal 蛋白質25.5g 脂質23.8g	エネルギー885kcal 蛋白質29.3g 脂質30.9g
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
さつまいもご飯 あじの西京焼き 豚肉と大根の煮物 油ふのみそ汁	きのこスパゲティ かぼちゃと さつまいものサラダ ヨーグルト	ご飯 田舎風おでん ゆで豚のごまだれあえ みそ汁 ふりかけ	ご飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜の中華あえ 白菜のスープ オレンジ	校外スポーツ大会 (給食はありません)
エネルギー793kcal 蛋白質34.0g 脂質19.5g	エネルギー855kcal 蛋白質28.4g 脂質34.2g	エネルギー838kcal 蛋白質33.3g 脂質22.0g	エネルギー816kcal 蛋白質33.2g 脂質21.6g	
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	
ご飯 豚肉のみそ焼き ほうれん草のごまあえ さんまのすり身汁	ハヤシライス キャベツサラダ ぶどうゼリー	ご飯 鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ 卵スープ	ご飯 かぼちゃコロツケ 肉と野菜のみそ煮込み もずくスープ 柿	
エネルギー833kcal 蛋白質34.2g 脂質25.4g	エネルギー921kcal 蛋白質29.0g 脂質27.3g	エネルギー835kcal 蛋白質28.7g 脂質26.5g	エネルギー878kcal 蛋白質26.2g 脂質22.8g	

