

給食だより 10月号



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）をしっかりとらないと、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ふことも……。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素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1日(木)		10月2日(金)	
※牛乳は毎日付きます。		ハムとコーンのピラフ		マーボー丼	
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。		ツナポテトサラダ		中華サラダ	
		ほうれん草と卵のスープ		チンゲン菜のスープ	
				梨	
		エネルギー889kcal		エネルギー790kcal	
		蛋白質24.2g 脂質32.2g		蛋白質29.7g 脂質20.0g	
10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)	
ご飯 イカメンチカツ ひじきのサラダ のっぺい汁		きのこスパゲティ かぼちゃとさつまいものサラダ プルーンヨーグルト		豚丼 ほうれん草のからしあえ みそ汁 りんご	
エネルギー849kcal		エネルギー856kcal		エネルギー783kcal	
蛋白質27.9g 脂質26.3g		蛋白質28.6g 脂質34.8g		蛋白質28.7g 脂質19.6g	
10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)	
スポーツの日 		麦ご飯 チキンカレー 大根サラダ フルーツジュレ		きなこ揚げパン ハンバーグデミソース ポトフ オレンジ	
		エネルギー912kcal		エネルギー783kcal	
		蛋白質24.7g 脂質21.6g		蛋白質29.2g 脂質30.0g	
10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)	
中華飯 にらと豆腐のスープ ぶどうゼリー		ご飯 豚肉のピリ辛焼き 油ふじやが みそ汁 キウイフルーツ		ご飯 鮭のチャンチャン焼き おからいり うーめん汁	
エネルギー806kcal		エネルギー835kcal		エネルギー819kcal	
蛋白質27.3g 脂質22.6g		蛋白質31.7g 脂質19.1g		蛋白質31.1g 脂質20.9g	
10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)	
ご飯 五目玉子焼き ほうれん草のごまあえ いも煮汁(山形風) バナナ		さつまいもご飯 鶏の塩こうじ焼き 豚肉と大根の煮物 油ふのみそ汁		ハヤシライス キャベツサラダ みかんゼリー	
エネルギー820kcal		エネルギー780kcal		エネルギー911kcal	
蛋白質27.7g 脂質21.0g		蛋白質34.0g 脂質20.2g		蛋白質29.1g 脂質26.2g	
10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)	
中華飯 にらと豆腐のスープ ぶどうゼリー		ご飯 豚肉のピリ辛焼き 油ふじやが みそ汁 キウイフルーツ		カレーうどん シュウマイ もやしサラダ	
エネルギー806kcal		エネルギー835kcal		エネルギー857kcal	
蛋白質27.3g 脂質22.6g		蛋白質31.7g 脂質19.1g		蛋白質32.5g 脂質28.3g	
10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)	
中華飯 にらと豆腐のスープ ぶどうゼリー		ご飯 豚肉のピリ辛焼き 油ふじやが みそ汁 キウイフルーツ		カレーうどん シュウマイ もやしサラダ	
エネルギー806kcal		エネルギー835kcal		エネルギー857kcal	
蛋白質27.3g 脂質22.6g		蛋白質31.7g 脂質19.1g		蛋白質32.5g 脂質28.3g	
10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)	
中華飯 にらと豆腐のスープ ぶどうゼリー		ご飯 豚肉のピリ辛焼き 油ふじやが みそ汁 キウイフルーツ		カレーうどん シュウマイ もやしサラダ	
エネルギー806kcal		エネルギー835kcal		エネルギー857kcal	
蛋白質27.3g 脂質22.6g		蛋白質31.7g 脂質19.1g		蛋白質32.5g 脂質28.3g	
10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)	
中華飯 にらと豆腐のスープ ぶどうゼリー		ご飯 豚肉のピリ辛焼き 油ふじやが みそ汁 キウイフルーツ		カレーうどん シュウマイ もやしサラダ	
エネルギー806kcal		エネルギー835kcal		エネルギー857kcal	
蛋白質27.3g 脂質22.6g		蛋白質31.7g 脂質19.1g		蛋白質32.5g 脂質28.3g	
10月31日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)	
中華飯 にらと豆腐のスープ ぶどうゼリー		ご飯 豚肉のピリ辛焼き 油ふじやが みそ汁 キウイフルーツ		カレーうどん シュウマイ もやしサラダ	
エネルギー806kcal		エネルギー835kcal		エネルギー857kcal	
蛋白質27.3g 脂質22.6g		蛋白質31.7g 脂質19.1g		蛋白質32.5g 脂質28.3g	