

# 給食だより 10月



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。

## 「日本型食生活」で栄養バランスを整えましょう!



ファストフードやインスタント食品をとりすぎていませんか?

間食や夜食、休日の食事でファストフードやカップめんなどをよく食べている人はいませんか?

これらの食事は高エネルギー、高脂肪のものが多く、栄養の偏りや脂質をとりすぎる傾向があります。自分の食生活を見直して、あてはまる人は注意しましょう。

こんな食事をずっと続けていると肥満生活習慣病に!!



**日本型食生活とは・・・** 主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。

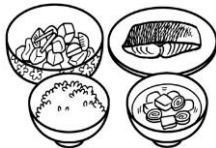


こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べ栄養バランスもよく、日本が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。

しかし、最近は畜産物や脂質の摂取量が多くなり、栄養バランスがくずれてきています。もう一度自分の食生活を振り返り、「日本型食生活」を実践してみましょう。

### ＜基本の献立＞

#### 「一汁二菜」



ごはんを汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。

#### 「一汁三菜」



一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。

### 体の調子を整える副菜・汁物(飲み物)



副菜や汁物（飲み物）は、ビタミンやミネラルなどの足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることで上手に摂取することができます。「日本型食生活」で栄養バランスを整えましょう!

## 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)
※牛乳は毎日つきません。	麦ご飯 エッグカレー フルーツポンチ	ご飯 豚肉のしょうが焼き れんこんサラダ みそ汁	シーフードピラフ 海藻サラダ かぼちゃと豆のスープ	ご飯 ししゃもフライ 肉と野菜のみそ煮込み 長ねぎのスープ
※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。	エネルギー949kcal 蛋白質26.9g 脂質26.9g	エネルギー814kcal 蛋白質31.3g 脂質25.3g	エネルギー834kcal 蛋白質25.8g 脂質22.0g	エネルギー854kcal 蛋白質29.7g 脂質27.7g
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)
みそラーメン ギョウザ 梨	ご飯 メンチカツ すきごぶ煮 かき玉汁	ご飯 豆腐の中華煮 花野菜のサラダ 白菜とベーコンのスープ	キャロットライス クリームシチュー ブルーベリーゼリー &ヨーグルト	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 小松菜のおひたし うめん汁
エネルギー772kcal 蛋白質35.1g 脂質23.2g	エネルギー799kcal 蛋白質27.7g 脂質20.0g	エネルギー850kcal 蛋白質32.0g 脂質26.2g	エネルギー877kcal 蛋白質32.7g 脂質20.0g	エネルギー804kcal 蛋白質35.1g 脂質18.9g
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)
体育の日 	ご飯 五目玉子焼き ひじきの炒り煮 いも煮汁 バナナ	秋の炊き込みご飯 さんまの塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁	ご飯 鶏肉のハーパン粉焼き かぼちゃと さつまいものサラダ ジュリエンスープ	中華飯 もずくスープ 焼きりんご
エネルギー869kcal 蛋白質31.9g 脂質24.8g	エネルギー830kcal 蛋白質31.3g 脂質27.0g	エネルギー891kcal 蛋白質33.0g 脂質29.4g	エネルギー786kcal 蛋白質29.4g 脂質18.7g	
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)
＜誕生日給食＞ さつまいもご飯 肉豆腐 もやしサラダ みそ汁	即位礼正殿の儀	きのこスパゲティ イタリアンサラダ スイートポテト	揚げパン チーズインハンバーグ ポトフ キウイフルーツ	芸術鑑賞会 (給食はありません)
エネルギー824kcal 蛋白質33.2g 脂質23.5g		エネルギー903kcal 蛋白質31.2g 脂質27.3g	エネルギー860kcal 蛋白質31.9g 脂質32.9g	
10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	
マーボー丼 チンゲン菜の中華和え 中華風コーンスープ 柿	えびピラフ ボークビーンズ フルーツジュレ	ご飯 シュウマイ ポテトサラダ さんまのすりみ汁	三色丼 キャベツの煮浸し みそ汁 かぼちゃプリン	※21日の誕生日給食は10月生まれの人にケーキを出します。
エネルギー834kcal 蛋白質30.9g 脂質22.6g	エネルギー915kcal 蛋白質32.1g 脂質20.6g	エネルギー908kcal 蛋白質32.1g 脂質29.7g	エネルギー839kcal 蛋白質31.5g 脂質21.4g	