

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、運動して健康な体を作りましょう。

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ができません。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見てみましょう。

「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」

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かます。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 ビーマン 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2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)
エビピラフ 海藻サラダ かぼちゃと豆のスープ	ご飯 メンチカツ 花野菜のサラダ 長ねぎのスープ オレンジ	ご飯 さばの香味焼き ほうれん草のごまあえ いものこ汁 ずんだ団子	麦ご飯 エッグカレー フルーツの ヨーグルトあえ	ご飯 豆腐の中華煮 ごぼうサラダ 白菜とベーコンのスープ
エネルギー790kcal 蛋白質25.9g 脂質21.8g	エネルギー809kcal 蛋白質24.9g 脂質26.1g	エネルギー886kcal 蛋白質36.5g 脂質20.9g	エネルギー971kcal 蛋白質28.1g 脂質31.1g	エネルギー847kcal 蛋白質30.3g 脂質29.4g
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)
体育の日	オムライス ほうれん草のスープ ブルーベリーゼリー &ヨーグルト	秋の炊き込みご飯 さんまの塩焼き 小松菜のピーナッツあえ みそ汁	みそラーメン ギョウザ バナナ	ご飯 五目玉子焼き ずきこぶ煮 いも煮汁
	エネルギー846kcal 蛋白質28.7g 脂質21.2g	エネルギー838kcal 蛋白質33.7g 脂質28.4g	エネルギー781kcal 蛋白質33.1g 脂質22.8g	エネルギー765kcal 蛋白質28.2g 脂質23.7g
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)
さつまいもご飯 肉豆腐 もやしサラダ みそ汁 梨	中華飯 わかめと豆腐のスープ 焼きりんご	ご飯 鮭のチャンチャン焼き おからいり かき玉汁	揚げパン(きなこ) プレーンオムレツ ポトフ ぶどうゼリー	芸術鑑賞会
エネルギー757kcal 蛋白質32.2g 脂質16.2g	エネルギー770kcal 蛋白質29.6g 脂質20.6g	エネルギー827kcal 蛋白質36.5g 脂質23.3g	エネルギー852kcal 蛋白質31.4g 脂質31.2g	
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)
<誕生日給食> ご飯 豚肉のかりん揚げ ほうれん草のゆかりあえ みそ汁	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	きのこスパゲティ イタリアンサラダ スイートポテト	ご飯 鶏の塩こうじ焼き かぼちゃと さつまいものサラダ さんまのすりみ汁	マーボー丼 くらげの中華あえ 中華風コーンスープ
エネルギー760kcal 蛋白質32.6g 脂質21.6g	エネルギー871kcal 蛋白質27.3g 脂質25.7g	エネルギー902kcal 蛋白質31.3g 脂質27.3g	エネルギー865kcal 蛋白質36.0g 脂質28.6g	エネルギー765kcal 蛋白質29.1g 脂質20.5g
10月30日(月)	10月31日(火)	※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※ 太字 はリクエストメニューです。カレーや果物というリクエストもあり、10月はうずら卵入りのカレーと秋が旬の梨や柿、りんごを取り入れました。そのほかの給食で作れるメニューについては今後の給食に取り入れたいと思います。リクエストありがとうございました。		
三色丼 キャベツの煮浸し すまし汁 柿	カニピラフ クリームシチュー フルーツジュレ			
エネルギー765kcal 蛋白質31.6g 脂質16.9g	エネルギー849kcal 蛋白質29.7g 脂質18.8g			