

# 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。

## 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

※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※27日の誕生日給食は10月生まれの人にケーキを出します。				10月1日(金)	
				チキンライス スパゲティサラダ ほうれん草と 卵のスープ ぶどうヨーグルト エネルギー947kcal 蛋白質31.8g 脂質29.6g	
10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	
もち麦ご飯 豚肉のしょうが焼き もやしサラダ みそ汁 梨	マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ もずくスープ バナナ	ゆかりご飯 ししゃもフライ イカリングフライ 肉と野菜のみそ煮込み 長ねぎのスープ	もち麦ご飯 五目玉子焼き ひじきの炒り煮 いも煮汁	キャロットライス クリームシチュー ブルーベリー& いちごジュレ エネルギー965kcal 蛋白質30.7g 脂質27.5g	
エネルギー820kcal 蛋白質34.5g 脂質24.1g	エネルギー825kcal 蛋白質33.8g 脂質22.4g	エネルギー886kcal 蛋白質30.9g 脂質28.3g	エネルギー841kcal 蛋白質32.0g 脂質25.9g	エネルギー965kcal 蛋白質30.7g 脂質27.5g	
10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	
きのこスパゲティ イタリアンサラダ スイートポテト	三色丼 キャベツの煮浸し みそ汁 柿	もち麦ご飯 タンドリーチキン かぼちゃと さつまいものサラダ ABCスープ	もち麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き 小松菜のおひたし うめん汁 和梨ゼリー	シーフードピラフ 海の幸サラダ にんじんのポターージュ エネルギー884kcal 蛋白質30.9g 脂質30.3g	
エネルギー927kcal 蛋白質31.2g 脂質29.8g	エネルギー826kcal 蛋白質32.3g 脂質19.6g	エネルギー894kcal 蛋白質33.8g 脂質27.4g	エネルギー829kcal 蛋白質35.6g 脂質19.0g	エネルギー884kcal 蛋白質30.9g 脂質30.3g	
10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	
もち麦ご飯 豆腐の中華煮 豆もやし中華サラダ 白菜とベーコンのスープ	麦ご飯 エッグカレー フルーツポンチ	さつまいもご飯 さんまの塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁	揚げパン(きなこ) 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820kcal 蛋白質32.7g 脂質23.7g	エネルギー959kcal 蛋白質27.5g 脂質27.7g	エネルギー822kcal 蛋白質31.0g 脂質28.1g	エネルギー860kcal 蛋白質31.9g 脂質32.9g		
10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)	
もち麦ご飯 ギョウザ れんこんサラダ さんまのすりみ汁	しょうゆラーメン えびシューマイ バナナ	<誕生日給食> 秋の炊き込みご飯 肉豆腐 小松菜のピーナッツあえ みそ汁	中華飯 中華風コーンスープ 焼きりんご	もち麦ご飯 メンチカツ すきごぼ煮 かき玉汁 かぼちゃプリン エネルギー855kcal 蛋白質28.2g 脂質22.2g	
エネルギー902kcal 蛋白質27.8g 脂質30.9g	エネルギー801kcal 蛋白質42.0g 脂質20.3g	エネルギー830kcal 蛋白質33.3g 脂質22.2g	エネルギー837kcal 蛋白質31.4g 脂質20.1g	エネルギー855kcal 蛋白質28.2g 脂質22.2g	