

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」

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 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 バナナ

【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(木) | 10月2日(金) | |
|---|---|---|---|---|
| ※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。 ※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。 ※太字はリクエストメニューです。カレーや肉というリクエストもあり、10月はうすら卵入りの「エッグカレー」と「豚肉のピリ辛焼き」や「鶏肉のハーブパン粉焼き」を取り入れました。給食で作れるメニューについては今後の献立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。 | | ご飯 ささかまのしょうが焼き 三色酢の物 いものこ汁 ずんだ団子 エネルギー829kcal 蛋白質30.7g 脂質12.9g | シーフードピラフ 海の幸サラダ かぼちゃと豆のスープ エネルギー935kcal 蛋白質32.4g 脂質30.5g | |
| 10月5日(月) | 10月6日(火) | 10月7日(水) | 10月8日(木) | 10月9日(金) |
| ご飯 豚肉のピリ辛焼き もやしサラダ みそ汁 冷凍みかん エネルギー818kcal 蛋白質35.0g 脂質24.1g | ゆかりご飯 ししゃもフライ 肉と野菜のみそ煮込み 長ねぎのスープ エネルギー857kcal 蛋白質29.9g 脂質27.8g | マーボー丼 チンゲン菜の中華あえ 中華風コーンスープ 梨 エネルギー823kcal 蛋白質30.8g 脂質22.5g | ご飯 五目玉子焼き ひじきの炒り煮 いも煮汁 エネルギー836kcal 蛋白質31.4g 脂質25.7g | 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 エネルギー933kcal 蛋白質29.8g 脂質27.6g |
| 10月12日(月) | 10月13日(火) | 10月14日(水) | 10月15日(木) | 10月16日(金) |
| 三色丼 キャベツの煮浸し みそ汁 りんごゼリー エネルギー827kcal 蛋白質31.4g 脂質19.4g | カレーうどん えびシュウマイ 豆豆サラダ オレンジ エネルギー912kcal 蛋白質42.1g 脂質27.9g | ご飯 鶏肉のハーブパン粉焼き かぼちゃと さつまいものサラダ ジュリエンスープ エネルギー891kcal 蛋白質33.0g 脂質29.4g | ご飯 鮭のチャンチャン焼き 小松菜のおひたし うーめん汁 エネルギー805kcal 蛋白質35.2g 脂質18.9g | エビピラフ ポークビーンズ フルーツジュレ エネルギー915kcal 蛋白質32.1g 脂質20.6g |
| 10月19日(月) | 10月20日(火) | 10月21日(水) | 10月22日(木) | 10月23日(金) |
| ご飯 豆腐の中華煮 豆もやしの中華サラダ 白菜とベーコンのスープ 柿 エネルギー852kcal 蛋白質32.8g 脂質23.7g | 麦ご飯 エッグカレー フルーツポンチ エネルギー949kcal 蛋白質26.9g 脂質26.9g | <誕生日給食> さつまいもご飯 さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁 エネルギー762kcal 蛋白質31.2g 脂質21.8g | 揚げパン チーズインハンバーグ ポトフ キウイフルーツ エネルギー860kcal 蛋白質31.9g 脂質32.9g | 芸術鑑賞会 |
| 10月26日(月) | 10月27日(火) | 10月28日(水) | 10月29日(木) | 10月30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 エネルギー927kcal 蛋白質31.2g 脂質29.8g | ご飯 ギョウザ ポテトサラダ さんまのすりみ汁 エネルギー949kcal 蛋白質30.6g 脂質33.2g | 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 バナナ エネルギー873kcal 蛋白質33.7g 脂質22.2g | 中華飯 わかめスープ 焼りんご ミルクココア エネルギー829kcal 蛋白質30.1g 脂質19.6g | ご飯 メンチカツ すきこぶ煮 かき玉汁 かぼちゃプリン エネルギー852kcal 蛋白質27.8g 脂質22.0g |