

# 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」

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。 ※ <b>太字</b> 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)
きのこスバゲティ 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