

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）をしっかり取らないと、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素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よいといわれています。

目によい食べ物は?



予定献立表

10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)
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	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツのピーナッツあえ みそ汁 梨	カニピラフ 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	麦ご飯 エッグカレー フルーツポンチ
エネルギー848kcal 蛋白質30.3g 脂質29.4g	エネルギー799kcal 蛋白質34.0g 脂質19.5g	エネルギー811kcal 蛋白質26.0g 脂質23.5g	エネルギー825kcal 蛋白質29.3g 脂質27.7g	エネルギー919kcal 蛋白質26.6g 脂質26.9g
10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)
体育の日 	みそラーメン シューマイ ★大学いも	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 五目玉子焼き すきごぼ煮 いも煮汁 バナナ	秋の炊き込みご飯 さんまの塩焼き 小松菜のごまあえ みそ汁
エネルギー884kcal 蛋白質35.1g 脂質27.0g	エネルギー830kcal 蛋白質30.3g 脂質19.7g	エネルギー789kcal 蛋白質29.4g 脂質21.5g	エネルギー831kcal 蛋白質33.2g 脂質27.7g	
10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)
中華飯 わかめと豆腐のスープ 焼きりんご	ご飯 メンチカツ ほうれん草のいそべあえ みそ汁 ★ミルクコーヒー	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの炒り煮 かき玉汁	ハヤシライス コールスローサラダ グレープフルーツ	さつまいもご飯 肉豆腐 もやしサラダ みそ汁
エネルギー769kcal 蛋白質29.8g 脂質20.3g	エネルギー790kcal 蛋白質27.7g 脂質19.6g	エネルギー831kcal 蛋白質37.9g 脂質22.7g	エネルギー863kcal 蛋白質27.7g 脂質25.7g	エネルギー759kcal 蛋白質32.6g 脂質18.3g
10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)
親子うどん もちいなり 花野菜のサラダ オレンジ	★揚げパン(きなこ) チーズインハンバーグ ポトフ ぶどうゼリー	ご飯 ギョウザ かぼちゃと さつまいものサラダ さんまのすりみ汁	ボウリング大会 (給食はありません)	エビピラフ ポークビーンズ フルーツジュレ
エネルギー791kcal 蛋白質33.2g 脂質21.5g	エネルギー898kcal 蛋白質32.2g 脂質33.8g	エネルギー903kcal 蛋白質28.9g 脂質31.0g		エネルギー875kcal 蛋白質31.3g 脂質20.3g
10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)		
<誕生日給食> ご飯 マーボー豆腐 くらげの中華あえ 中華風コーンスープ	三色丼 キャベツの煮浸し すまし汁 りんご	新校舎落成記念式典 (給食はありません)	※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。 ★はリクエストメニューです。	
エネルギー788kcal 蛋白質29.1g 脂質21.8g	エネルギー769kcal 蛋白質32.1g 脂質17.0g			