

給食だより 10月



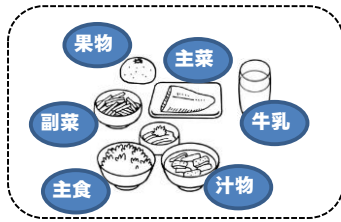
秋の風がさわやかで過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋。給食でも季節の海の幸、山の幸をたくさん使用する予定です。食欲の秋ですが、食べ過ぎには注意し、バランスよく食べ、運動して健康な体を作りましょう。

スポーツと栄養について考えよう！



基本は1日3食バランスよく！！

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれらをつくるのが、食べ物に含まれている栄養素になります。かたよった食事をしてしまうと、どんなに練習をしてもなかなか成果は出せません。右の絵のように、1回の食事で主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品を組み合わせて食べるようにしましょう。毎日の食事の積み重ねによって、強い体を作ることができます。



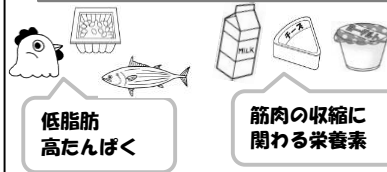
持久力をつけるためのポイント



持久力をつけるためには、エネルギー源となる炭水化物、酸素を運ぶ鉄、食べ物をエネルギーに変えるビタミンを合わせてとりましょう。

瞬発力をつけるためのポイント

たんぱく質 + カルシウム



瞬発力をつけるために必要な栄養は、たんぱく質とカルシウムです。筋肉を効率よく増やすには、油の多い肉や揚げ物はとり過ぎないように注意しましょう。

持久力・瞬発力を支えるために

コラーゲン・ビタミンC

カルシウム



強い骨を作るカルシウム、強くてしなやかな腱(けん)や靭帯(じんたい)を作るコラーゲン、ビタミンCが大切です。(コラーゲンはビタミンと一緒にとらないと作られません。)

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)
ハムとコーンのピラフ わかめサラダ クラムチャウダー	三色丼 キャベツの煮びたし ずまし汁 りんご	ごはん 豚肉の竜田揚げ ほうれんそうのあえもの みそ汁 すんだ団子	おにぎり みそラーメン チーズはんぺんフライ 梨	ごはん メンチカツ 大根とホタテのサラダ 長ねぎのスープ
エネルギー895kcal 蛋白質30.3g 脂質27.1g	エネルギー834kcal 蛋白質34.0g 脂質22.8g	エネルギー900kcal 蛋白質35.2g 脂質21.6g	エネルギー860kcal 蛋白質34.2g 脂質21.9g	エネルギー835kcal 蛋白質27.5g 脂質26.7g
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)
	オムライス 白菜スープ ブルーベリーゼリー & ヨーグルト	秋の炊き込みごはん さんまの塩焼き 野菜のごま酢あえ みそ汁	ごはん ぎょうざ 生揚げのみそ煮 中華サラダ なめこスープ	麦ごはん ポークカレー お豆のサラダ キウイフルーツ
	エネルギー914kcal 蛋白質29.0g 脂質22.3g	エネルギー880kcal 蛋白質35.1g 脂質30.2g	エネルギー899kcal 蛋白質31.9g 脂質29.9g	エネルギー941kcal 蛋白質32.3g 脂質25.9g
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)
えびピラフ 秋鮭のクリームシチュー フルーツのゼリーあえ	きのこスパゲティ 肉団子と野菜のスープ スイートポテト	ごはん かつおごまみそがらめ 小松菜の辛子あえ みそ汁	ごはん ししゃもフライ 白花豆コロッケ すき昆布の炒め煮 いも煮汁	スポーツ大会
エネルギー855kcal 蛋白質30.8g 脂質16.8g	エネルギー866kcal 蛋白質30.8g 脂質25.2g	エネルギー840kcal 蛋白質42.8g 脂質21.1g	エネルギー891kcal 蛋白質26.1g 脂質26.2g	
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)
マーボー丼 くらげの中華あえ 中華風コンソープ	ごはん 魚のホイル焼き おから炒り みそ汁 グレープフルーツ	ハヤシライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き かぼちゃと さつまいものサラダ さんまのすりみ汁	中華飯 わかめスープ オレンジ
エネルギー794kcal 蛋白質30.2g 脂質20.0g	エネルギー810kcal 蛋白質34.9g 脂質20.9g	エネルギー887kcal 蛋白質26.9g 脂質23.9g	エネルギー894kcal 蛋白質38.0g 脂質26.2g	エネルギー730kcal 蛋白質28.6g 脂質16.3g
10月30日(月)	10月31日(火)	スポーツごとに記入した時間は、おにぎり1個分(ご飯100g)のカロリー(168kcal)を消費するために必要な運動時間となります。		
ごはん 肉豆腐 小松菜のごまあえ みそ汁 柿	カレーピラフ えびと海藻のサラダ パンプキンスープ 焼きりんご			
エネルギー806kcal 蛋白質32.9g 脂質16.5g	エネルギー872kcal 蛋白質26.2g 脂質24.6g			

※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。

- ジョギング・・・30分
- バドミントン・・・20分
- バスケットボール・・・30分
- 野球・・・35分