

# 給食だより



秋空が美しい季節になりました。秋は1年の中で一番過ごしやすく、食欲がでてくる季節でもあります。また、実りの秋とも言われるように、今収穫の時期を迎え食べ物が食卓を彩ります。たくさん食べた後は、しっかり体を動かして健康な体を作りましょう。

## 「食事と運動について知ろう。」

運動をするときにはエネルギーが必要ですが、そのエネルギーのもとになるのは食べ物です。『食事』と『運動』のどちらも健康な体作りに欠かせません。

元気に運動をするために！

### 食事をしっかりとろう！

#### 三食きちんと食べよう！

不規則な食事やまとめ食いをすると、体に脂肪が付きやすくなったり、体調を崩したりする原因になります。



#### 好き嫌いせずに食べよう！

いろいろな食品から、栄養をバランスよくとりましょう。



#### 強い骨を作ろう！

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚など、カルシウムが豊富な食品をとりましょう。



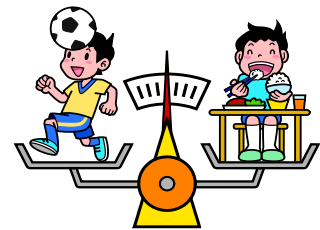
#### 疲労回復に役立つ食事！

激しい運動をした後は、炭水化物やビタミンB1、たんぱく質をしっかりと補給できる食事をとりましょう。そして、早めに体を休めることが大切です。



### 食事と運動のバランス

食べすぎや運動不足によって使われるエネルギーより、食べたエネルギーの方が多くなると、余ったエネルギーがたくわえられて肥満につながります。無理な食事制限などはせず、必要な栄養をしっかりとって、体を十分に動かしましょう。



## 10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

#### ビタミンAの働き

目やのどや鼻は、粘膜でできています。

- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける



#### 足りなくなると



- ・かぜをひきやすい
- ・肌がカサカサになる
- ・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)

#### 効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。



#### ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜 (かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など)
- ・レバー ・牛乳
- ・卵 ・うなぎ など





# 10月献立予定表

日	献立名	熱量(kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
1 (水)	創立記念日				
2 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ すき昆布の煮付け さつま汁	816 33.1 22.3	牛乳 厚揚げ 打豆 すき昆布 豚肉 味噌 さつま揚げ	米 ごま 澱粉 砂糖 さつまいも	人参 玉ねぎ ごぼう つきこん 長ねぎ
3 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソースかけ きのこのバターソテー 野菜スープ	801 28.1 25.3	牛乳 豚肉 卵 ハム ベーコン	米 じゃがいも バター	エリンギ しめじ 椎茸 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ パセリ
6 (月)	ごはん 牛乳 アジフライ アーモンドあえ 沢煮椀	817 29.9 19.3	牛乳 アジ 卵 豚肉	米 米油 パン粉 アーモンド 春雨	小松菜 キャベツ 人参 しめじ ごぼう 長ねぎ たけのこ えのきたけ
7 (火)	大根とミートボールのカレー 牛乳 れんこんと青大豆のサラダ	811 24.0 22.8	牛乳 青大豆 ミートボール ハム ひじき	米 押麦 ルウ ドレッシング じゃがいも	大根 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく れんこん キャベツ きゅうり
8 (水)	カツ丼 牛乳 風味漬 あおさ汁	806 29.3 22.7	牛乳 ヒレカツ 卵 あおさ 味噌	米 米油 パン粉 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも	人参 グリンピース 玉ねぎ たけのこ 干椎茸 キャベツ 福神漬 なめこ
9 (木)	米粉パン りんごジャム 牛乳 かぼちゃグラタン フルーツサラダ コーンスープ	771 27.9 24.3	牛乳 ベーコン チーズ	米粉パン 砂糖 じゃがいも 米油	かぼちゃ キャベツ 人参 レーズン みかん缶 もやし パイン缶 ホールコーン
10 (金)	研究協議会のため給食はありません。				
14 (火)	ラーメン 牛乳 切干大根の中華あえ 栗のムース	809 34.2 17.3	牛乳 かまぼこ 豚肉 なた	中華麺 ごま油 ごま デザート	もやし 長ねぎ 人参 メンマ 切干大根 きゅうり ほうれん草
15 (水)	ごはん 牛乳 鮭フライのタルタルソースかけ 大根の香味あえ もずくの味噌汁	829 30.1 28.0	牛乳 鮭 もずく ヨーグルト 卵 豆腐 味噌	米 米油 パン粉 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも ごま油	玉ねぎ パセリ 大根 にんにく 小松菜
16 (木)	ごはん 牛乳 魚の松前煮 かきのもとのおひたし 味噌けんちん汁	791 31.1 25.1	牛乳 魚 昆布 豆腐 味噌	米 じゃがいも 砂糖	生姜 かきのもと 人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 長ねぎ つきこん
17 (金)	栗ごはん 牛乳 干草焼 ごまおひたし 厚揚げと里芋の味噌汁	791 31.1 21.4	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ 味噌	米 栗 米油 砂糖 里芋 ごま	玉ねぎ たけのこ 人参 干椎茸 ほうれん草 なめこ 長ねぎ もやし
20 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッセ ひじきの炒り煮 大根と油揚げの味噌汁	799 24.4 24.3	牛乳 ひじき 大豆 油揚げ 味噌 さつま揚げ	米 米油 パン粉 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 つきこん 大根 長ねぎ
21 (火)	ごはん ふりかけ 牛乳 酢豚 白菜のとろみスープ	789 28.5 19.7	牛乳 ひじき 豚肉 うずらの卵	米 米油 澱粉 じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	生姜 人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ 干椎茸 パイン缶 白菜 えのきたけ
22 (水)	ごはん 牛乳 カミカミつくね 納豆あえ じゃがいもの味噌汁	796 35.5 23.3	牛乳 豚肉 豆腐 卵 納豆 味噌 油揚げ ワカメ	米 澱粉 砂糖 じゃがいも	ごぼう ほうれん草 人参 えのきたけ
23 (木)	米粉パン 牛乳 パンプキンアンサンブル きのこスパゲッティ あさりのチャウダー	767 33.9 25.9	牛乳 あさり 卵 ベーコン	米粉パン 米油 スパゲッティ 米粉 白いんげん豆	しめじ まいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 かぼちゃ
24 (金)	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ のっぺい煮 芋がらの粕汁	805 32.2 24.6	牛乳 鯖 なた 厚揚げ 味噌	米 米油 澱粉 里芋	生姜 人参 たけのこ こんにやく 干椎茸 ずいき 大根 長ねぎ
27 (月)	11月1日の振休				
28 (火)	米粉肉うどん 牛乳 かき揚げ たくあんあえ	812 26.5 24.2	牛乳 茎ワカメ 豚肉	米粉うどん 米油 天ぷら粉 ごま	長ねぎ 人参 椎茸 白菜 菜の花 キャベツ きゅうり たくあん
29 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 和風ポテトサラダ かき玉汁	798 31.7 27.5	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 卵 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 澱粉	生姜 人参 きゅうり ホールコーン 小松菜
30 (木)	ごはん 牛乳 きびなごごまフライ もやしのアーモンドあえ 厚揚げのそぼろ煮	798 28.3 26.6	牛乳 きびなご 厚揚げ 豚肉	米 米油 ごま アーモンド 澱粉	もやし なら 人参 大根 つきこん いんげん 生姜 玉ねぎ
31 (金)	カレーピラフのクリームソースかけ 牛乳 かぼちゃサラダ パンプキンババロア	769 23.5 18.6	牛乳 鶏肉	米 ルウ 米油 オリーブ油 砂糖 ババロア	人参 マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン

一食平均熱量 799kcal タンパク質 29.6g 脂肪 23.3g 塩分 2.7g

※22(水)1年生地層観察、2年生松代訪問のため給食はありません。お弁当の準備をお願いします。

※24(水)1年生地層観察予備日のため給食はありません。お弁当の準備をお願いします。