


「実りの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…楽しみの多い季節となりました。今月はスポーツの日がありますので、体を動かす「スポーツの秋」も楽しみませんか？
栄養バランスの整った食事はもちろん、十分な睡眠を心がけ、スポーツも楽しめる丈夫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

スポーツで力を出きるには、トレーニングと同じくらい「食事」が大切です。成長期の子どもは特に多くのエネルギーと栄養が必要となります。特別な栄養素は不要ですが、栄養バランスの整った食事を心がけ、量や品数を増やすなど、しっかりと補給しましょう。


主食

炭水化物
・運動時や脳のエネルギー源
・集中力を保つ




主菜

たんぱく質
・筋肉・骨など体をつくる




副菜・汁物・果物

ビタミン
・エネルギーを作り出す
・疲労回復



乳製品など


カルシウム
・骨や歯を丈夫にする
・筋肉の動きを助ける



オススメ
一汁二菜・果物・乳製品

10月6日 中秋の名月


中秋の名月（十五夜）は、1年でもっとも明るく美しい月が見られると言われ、お月見の行事をします。
お月見には団子や里芋、豆などの丸いものを供え、すすきを飾り、食べ物の収穫に感謝する習慣があります。
給食では、里芋を使った献立やお月見を表現したゼリーが登場します。




セレクト給食

スポーツで力を発揮できる体づくりにむけた、おかずとデザートのご提案です。

カルシウムまたは
ビタミンの多いデザート
★牛乳プリン ★レモンゼリー



たんぱく質の多いおかず
★あじフライ ★豚肉のからあげ



ごま和え

デザート

おかず


ごはん

根菜汁

今月のふるさと給食


加賀しろねぎ

加賀市では、安宅地区や牧地区で作られています。加賀しろねぎという種類で、やわらかくみずみずしいねぎです。農家さんは白く長いねぎにするために、何度も手作業で土をかけて育てています。



蛍米

蛍が飛び交い、清流が流れる山間地で収穫された、特別栽培米のコシヒカリです。給食では10月から来年2月末まで小松市産「蛍米」を提供予定です。



10月10日 目の愛護デー

疲れ目から頭痛や肩こりがおこることもあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、疲れ目に効果的な食べ物を積極的にとりましょう。

 かぼちゃ

 にんじん

 ぶどう


 ブルーベリー

とくべつさいばいまい
特別栽培米とは

化学肥料・化学農薬の使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産されたお米のこと

手間がかかり、たくさんは収穫できないこともありますが、環境を守るため、そして持続可能な生産のために、安心して食べられるお米が作られています。

10月分給食献立もりつけ表

3ブロック		中学校			小松市教育委員会	
月		火			金	
今日の目標		1日 高野豆腐入り酢豚			2日 鶏肉のみそ炒め	
1日3食きちんと食べよう		ごはん、ワンタンスープ			3日 キャベツのサラダ	
6日 れんこんきんぴら		7日 ゆかり和え			10日 きこの和風スパゲティ(パン皿)	
お月見ゼリー		さばの生煮			白身魚フライ	
ごはん		ごはん			ミルクロール	
お月見献立		卵とじ			ポークビーンズ	
13日 スポーツの日		8日 クリームポテト			17日 ごま酢和え	
		豚肉のソースマリネ			春巻き	
14日		バターロール			ごはん	
ごはん		野菜スープ			タンタンメン	
中華スープ		15日 鮭のちゃんちゃん焼き			24日 磯和え	
ピビンバ		鮭に野菜をかけます			ししゃものごま天ぷら 2個	
20日 洋風炒り卵		ごはん			豚すき	
チーズ		大根と里芋のそぼろあんかけ			27日 海藻サラダ	
バターロール		22日 花野菜のサラダ			ポークシューマイ 3個	
カレースープ煮		鶏肉のマスタードソース 2個			麻婆豆腐	
21日 ごま和え		さつまいもの米粉クリームスープ			28日 大豆と豚肉のべっこう煮	
★牛乳プリン ★レモンゼリー		29日 トマト			ごはん	
★あじフライ ★豚肉のからあげ		加賀しろねぎの焼きとり炒め			かやくうどん	
ごはん		23日 豚肉とキャベツの炒めもの			29日 秋の香りごはん	
根菜汁		ふかしと野菜のすまし汁			30日 キャベツのごぶ和え	
30日 豚肉とキャベツの炒めもの		31日 ツナとポテトのソテー			いわしのみぞれ煮	
ごはん		揚げ米粉パン			木の葉丼	
27日 海藻サラダ		31日			ミートボールスープ	