

# 10月の給食だより



「実りの秋」「読書の秋」「芸術の秋」…楽しみが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」も楽しめませんか？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

スポーツで力を出しきるには、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



## 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、すくさを飾り、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。

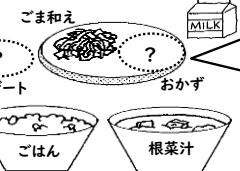


## セレクト給食

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セレクトです。

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

## 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

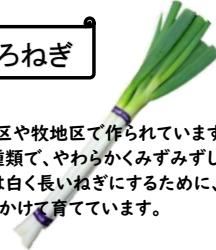
## 特別栽培米とは

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がありますが、環境を守るために、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。

## 今月のふるさと給食

### 加賀しろねぎ



### ほたるまい 蛍米



小松市では、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。

螢が飛び交い、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「螢米」を提供予定です。

## 10月分給食献立もりつけ表

### 3ブロック

### 中学校



このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

### 小松市教育委員会

月	火	水	木	金
<b>今月の目標</b> <b>1日3食きちんと食べよう</b>				
6日 れんこんきんぴら お月見ゼリー	7日 ゆかり和え ごはん 味噌汁 お月見献立	8日 クリームドポテト 豚肉のソースマリネ バターロール 野菜スープ	9日 にんじんとほうれん草のサラダ トマトカレー 目の愛護デー献立	10日 きのこの和風スパゲティ(パン皿) ミルクロール(おかず皿) プロッコリーのタルタルサラダ
<b>13日 スポーツの日</b> 	14日 中華スープ ビビンバ ごはん	15日 鮭のちゃんちゃん焼き 鮭に野菜をかけます ごはん 大根と里芋のそぼろあんかけ	16日 オムレツ デミグラスソース 米粉バーガー <sup>ふるさと給食</sup>	17日 ごま和え 春巻き ごはん タンタンメン
20日 洋風炒り卵 チーズ バターロール カレースープ煮	21日 ごま和え ★牛乳プリン ★レモンゼリー ごはん 根菜汁 セレクト給食	22日 花野菜のサラダ 鶏肉のマスタードソース2個 ミルクロール さつまいもの米粉クリームスープ	23日 豚肉とキャベツの炒めもの ふかしと野菜のすまし汁 秋の香りごはん	24日 磯和え しゃものごま天ぷら2個 ごはん 豚すき
27日 海藻サラダ ボーグシューマイ3個 ごはん 麻婆豆腐	28日 大豆と豚肉のべっこ煮 ごはん かやくうどん	29日 トマト 加賀しろねぎの焼きとり炒め ごはん 沢煮椀 ふるさと給食	30日 キャベツのこぶ和え いわしのみぞれ煮 木の葉丼	31日 ツナとポテトのソテー 揚げ米粉パン ごはん ミートボールスープ