



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。今月はスポーツの日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。



<栄養と運動について考えよう>

スポーツをするときはエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

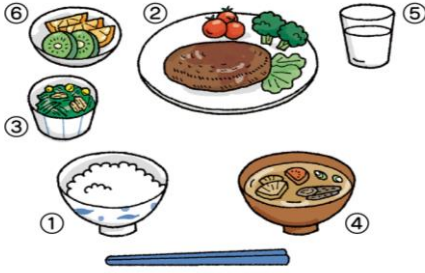


セレクト給食

テーマ【栄養と運動について】

セレクト給食には、運動するために必要な食品を取り入れました。

栄養バランスのよい食事



- ① 主食・・・ごはん、パン、めん **体と脳のエネルギー源!**
- ② 主菜・・・肉、魚、卵、豆・豆製品 **筋肉など体をつくるもと!**
- ③ 副菜・・・野菜、いも、海そう、きのこ **体の調子をととのえる**
- ④ 汁物・・・味噌汁やスープ **水分と不足する栄養素を!**
- ⑤ 牛乳・乳製品 **丈夫な骨や歯を作るカルシウム**
- ⑥ 果物 **汗と一緒に流れ出てしまうビタミン類を補給しよう!**

- ① わかめごはん
 - ② ★さけフライ ★甘辛チキン
 - ③ れんこんきんぴら
 - ④ すまし汁
 - ⑤ 牛乳 ★チーズタルト
 - ⑥ ★みかんゼリー
- ★印はセレクトする献立

10月10日は「目の愛護デー」

ゲームやネットで目を使いすぎていると、視力が下がることがあります。目にやさしい生活を心がけ、目の健康に良いアントシアニンやβ-カロテンを含む食品を積極的に食べるようにしましょう。



献立：トマトカレー（かぼちゃ入り）、にんじんとほうれん草のサラダ、ぶどうゼリー

地産産物を紹介するコーナー

今月のふるさと給食

ほたるまい
蛍米

10月から来年2月末まで小松市産「蛍米」を提供します!

かが
加賀しろねぎ

今年も新米ができました。「米」の漢字を分解すると「八十八」になることから、米づくりは88回もの手間がかかると言われています。農家さんに感謝して食べましょう。



※今月は新米の甘みや香りを味わえる、白ごはんに合うおかずを取り入れています。

10月分給食献立もりつけ表

1ブロック	中学校				小松市教育委員会
月	火	水	木	金	
今月の目標 運動と食事の関係を知ろう	1日 きゅうりとわかめの酢の物 あじのたつた揚げ ごはん カブチキのからばを1枚のせ 小松うどん(かやく)	2日 オムレツ れんこんのミートソース ミルクロール さつまいものクリーム煮	3日 焼き肉 ヨーグルト ごはん ワンタンスープ	4日 トマト 加賀しろねぎのやきとり炒め ごはん 味噌けんちん汁 ふるさと給食	
7日 高野豆腐入り酢豚 かつおふりかけ ごはん 春雨とたまごのスープ	8日 キャベツのソテー 豚肉のマスタードソース 2個 ウインナーと野菜のスープ バターロール	9日 小松菜のごま和え さばの味噌煮 ごはん 鶏すき	10日 にんじんとほうれん草のサラダ ぶどうゼリー トマトカレー 目の愛護デー献立	11日 きのこの和風スバゲティ(パンム) 青のり小魚 ミルクロール(おかず皿) れんこんサラダ	
14日 スポーツの日	15日 キャベツと昆布のナムル 肉団子の甘酢あん 3個 麻婆豆腐 ごはん	16日 マロンクリームワッフル 秋の香りごはん 豚汁	17日 もやし炒め ししゃものごま天ぷら 2個 肉じゃが ごはん	18日 プロッコリーのタルタルチーズサラダ ミルクロール ポークビーンズ	
セレクト給食 21日 れんこんきんぴら ★みかんゼリー ★チーズタルト ★さけフライ ★甘辛チキン わかめごはん すまし汁	22日 白身魚のレモンソースからめ 米粉のコンクリュースープ ミルクロール	23日 パンサンスー 春巻き ごはん 八宝菜	24日 小松菜とペンネのソテー りんご 加賀しろねぎのスープカレー バターロール ふるさと給食	25日 ミルク 中華スープ	
28日 ひじきナムル ポークシューマイ 3個 ごはん タンタンメン	29日 大豆と豚肉の甘からめ 里いもと大根の煮物 ごはん	30日 ツナとポテトのソテー 揚げ米粉パン ミートボールのトマトスープ	31日 おひたし いわしのみぞれ煮 木の葉丼		