



「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



セレクト給食

スポーツで力を発揮できる体づくりにおけた、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



ごま和え
デザート



おかず
根菜汁



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

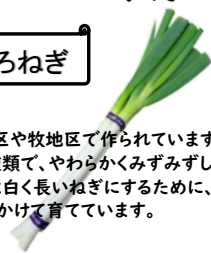


ブルーベリー

今月のふるさと給食

加賀しろねぎ

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。



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。



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

1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
今月の目標 運動と食事の関係を知ろう。		1日 キャベツのサラダ 白身魚フライ ミルクロール ポークビーンズ	2日 高野豆腐入り酢豚 ごはん ワンタンスープ	3日 鶏肉のみそ炒め ヨーグルト ごはん かきたま汁
6日 れんこんきんぴら お月見ゼリー ごはん お月見献立 味増汁	7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	8日 きこの和風スバゲティ(パン皿) ミルクロール(おかず皿) ブロッコリーのタルタルサラダ	9日 ゆかり和え さばの生煮 ごはん 卵とじ	10日 クリームポテト 豚肉のソースマリネ 野菜スープ バターロール
13日 スポーツの日	14日 ピンパン 中華スープ	15日 オムレツ デミグラスソース 加賀しろねぎのポトフ 米粉バターパン ふるさと給食	16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	17日 ごま酢和え 春巻き ごはん タンタンメン
20日 磯和え ししゃものごま天ぷら 2個 ごはん 豚すき	21日 洋風炒り卵 チーズ カレースープ煮 バターロール	22日 ごま和え セレクト給食 ★牛乳プリン ★レモンゼリー ★あじフライ ★豚肉のからあげ ごはん 根菜汁	23日 花野菜のサラダ 鶏肉のマスタードソース 2個 さつまいもの米粉クリームスープ ミルクロール	24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
27日 キャベツのこぼれ和え いわしのみぞれ煮 木の葉丼	28日 海藻サラダ ポークシューマイ 3個 ごはん 麻婆豆腐	29日 ツナとポテトのソテー ミートボールスープ 揚げ米粉パン	30日 大豆と豚肉のべっこう煮 かやくうどん ごはん	31日 トマト 加賀しろねぎの焼きとり炒め 沢煮焼 ふるさと給食