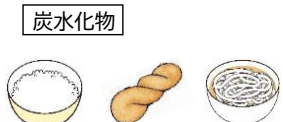


厳しい残暑も終わり、ようやく過ごしやすい季節となりました。秋は、スポーツの秋と言われるように、外で体を動かすには気持ちのよい季節です。体を動かし、バランスのとれた食事で健康な体をつくりましょう。

スポーツと栄養について考えよう！

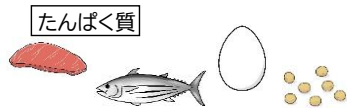
スポーツをがんばるには、食事がとても大切です。①運動するためのエネルギーをしっかりとること、②運動ができる強い体を作ること、③運動や健康に必要な栄養をとること、この3つを心掛けましょう！

① 運動するための
エネルギー

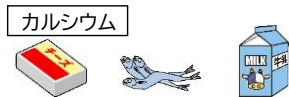


★トレーニング前には、炭水化物（エネルギー源）をしっかりとろう！
炭水化物が不足していると、エネルギーを作り出すために筋肉が壊されてしまいます。

②強い体づくり



★トレーニング後には特にたんぱく質をしっかりとろう。運動で疲労した筋肉を修復してくれます。

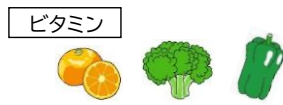


★丈夫な骨をつくるために、毎日、カルシウムをとろう！

③運動や健康に必要な 様々な栄養



★貧血を予防するために、不足しやすい鉄をしっかりとろう！



★病気を予防するために、果物や野菜、きのこなど様々な食品から栄養をとろう！

10月10日は目の愛護デー

スマホやゲームなどで、長時間近くのものを見ていますと目が疲れやすくなります。目が疲れた時は、遠くを見て目を休ませたり、目を温めたりするとよいです。また、日頃からの目の健康によいβ-カロテンやアントシアニンを含む食べ物を取りましょう。



 今月のふるさと給食



蛍が飛び交い、清流が流れる小松市の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。



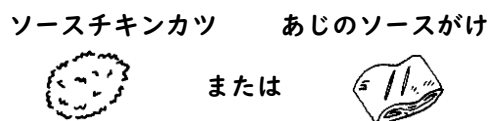
特別栽培米とは

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
されたお米のことです。

10月はセレクト給食があります!

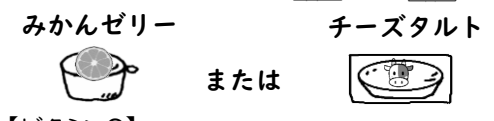
10月は、運動ができる強い体づくりに必要な栄養についてのセレクト給食です。

★おかず★



【たんぱく質】
・筋肉や血液など、体をつくるもとになる。

★デザート★



- ・疲れを回復させる
- ・鉄の吸収を助ける

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、魚があります。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	10月のふるさと給食 (ほたる米)の日は、 ごはん献立の日です。			
5日 高野豆腐入り酢豚 ごはん ニラと卵のスープ	6日 クーピーリチー (豚肉と昆布の炒めもの) ヨーグルト ごはん なめこの味噌汁	7日 きこの和風スパゲティ (パン皿) ミルクロール (おかず皿) れんこんのタルタルサラダ	8日 ほうれん草と海藻のサラダ トマトカレー 目の愛護デー献立	2日 ブロッコリーの中華こぶあえ きびなごサクサクあげ 3個 ごはん あさりの八宝菜
12日 スポーツの日	13日 ツナポテ 揚げパン 水ぎょうざのスープ	14日 福神和え さばのソース煮 豚肉とじゃがいものうま煮	15日 鶏肉とキャベツの炒めもの チーズ ごはん うずら卵の五目ラーメン	16日 茎わかめのきんぴら 味噌カツ ごはん 吉野汁
19日 ごぼうサラダ ヨーグルト 鶏のからあげ 2個 ごはん 小松うどん (かやく)	20日 ささみのサラダ さつまいもごはん 豚汁	21日 チーズクリームポテト 鮭の香味揚げ 小松菜とトマトのワンタンスープ	22日 ビビンバ わかめスープ	23日 カリフラワーのカレーソテー オムレツ ミルクロール ピーンズシチュー
26日 春雨の中華和え ポークシューマイ 3個 ごはん 麻婆豆腐	27日 ひじきの炒り煮 セレクト給食 ★みかんゼリー ★チーズタルト ★ソースチキンカツ ★あじのソースがけ ごはん じゃがいもの味噌汁	28日 ツナサラダ ウインナー 2個 のり 大根と里芋のそぼろあんかけ	29日 れんこんのトマトペンネ バターロール かぼちゃの米粉ポタージュ	30日 大豆と小魚のごまからめ 木の葉丼