

10月になりましたが、まだ少し暑い日が続いていますね。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪を引かない体を作りましょう。

涼しさを感じられるようになると、食欲が増してきます。秋はスポーツの秋、読書の秋など色々ありますが、やはり食欲の秋ですね。旬の食材は味もよく価格も安いです。ご家庭でも、秋の味覚盛りだくさんのご飯はいかがでしょう？

今年は10月に体育大会があります。スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、食事をバランスよく食べて栄養をしっかりと、身体を作ることや運動によって疲労した身体を回復させることも大事です。きちんと食事をとらないとケガにもつながります。当日実力を発揮するにはしっかり食事を取り、睡眠もしっかりとって疲労をためないことが大切です。

目の健康に役立つ食べ物とは？




近年、裸眼視力1.0未満の中小高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。 ※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む






レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

ルテインを多く含む




ほうれん草 ブロッコリー

β-カロテンを多く含む






にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

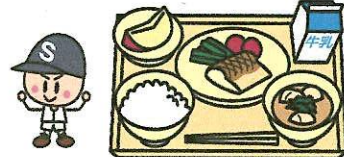
ゼアキサンチンを多く含む




トウモロコシ パプリカ



スポーツには食事がカギ！



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。



朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう





揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

試合の前後に水分をしっかりととりましょう



試合当日の食事のポイント





★食事は、試合の3～4時間前までにとります。

揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。



★試合前には補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。




★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。




★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。

食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。





マークシート で給食を申し込む場合は10月15日(火)までに学校に提出してください。

予約システム (パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、喫食日の3日前(土日祝を除く)の午前10時までです。



アレルギー情報について

「卵、乳、落花生、小麦、そば、えび、かに、大豆、くるみ」について表示します。食物アレルギーがある方は、十分にご確認のうえ予約をお願いします。
給食で使用する食材は、教育委員会ホームページでご確認いただけます。



◆鶏肉の竜田揚げ

1日金



ごはん、牛乳、かぼちゃの煮物
ほうれん草と白菜の和え物、みそ汁

予約システム QRコード (スマートフォン用)

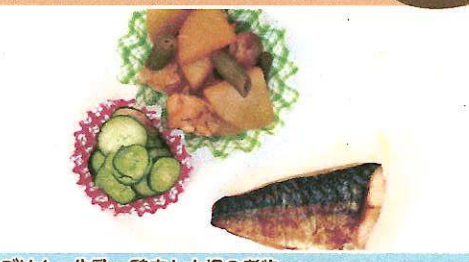


◆トマトクリームシチュー 5日火



ごはん、牛乳、トンカツ・ソース小袋
いか入りドレッシング和え、青りんごゼリー

◆さばの塩焼き 6日水



ごはん、牛乳、鶏肉と大根の煮物
きゅうりの即席漬、みそ汁

◆マーボー豆腐 7日木



ごはん、牛乳、しゅうまい
チンゲン菜と揚げの煮びたし、大学芋

◆豚肉と野菜のみそ炒め 8日金



しめじごはん、牛乳、さつま芋のかきあげ
もやしの和え物、すまし汁

◆ピリ辛肉じゃが 11日月



ごはん、牛乳、春巻、きゅうりのナムル
中華スープ

◆豚肉のきのこ炒め 12日火



ごはん、牛乳、炒り卵、小松菜のごま和え
すまし汁

◆鶏肉のケチャップ炒め 13日水



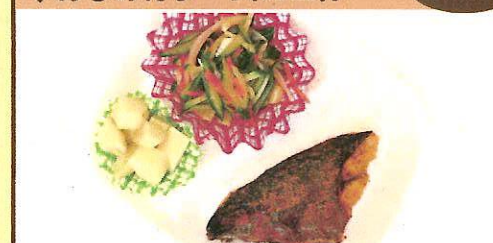
ツナピラフ、牛乳、白菜とひじきのサラダ
パイン缶、カレースープ

◆とりすき 14日木



ごはん、牛乳、きんぴらごぼう、キャベツのごま和え
みそ汁

◆あじのカレーニエル 15日金



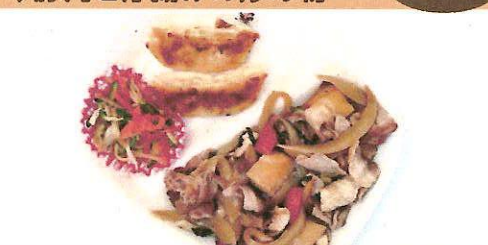
コッペパン、牛乳、粉ふきいも、野菜のマリネ
ミネストローネ

◆ハヤシライス 18日月



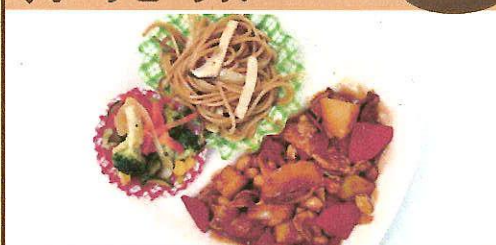
ごはん、牛乳、コロッケ
ごぼうサラダ・マヨネーズ小袋、マンゴー缶

◆豚肉と厚揚げの炒め物 19日火



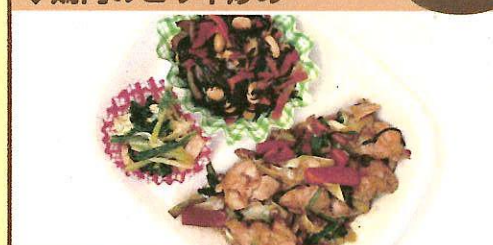
ごはん、牛乳、焼きぎょうざ、パンサンスー
わかめスープ

◆ポークビーンズ 20日水



ごはん、牛乳、きのこ入りスパゲティ
ブロッコリーサラダ、コンソメスープ

◆鶏肉のピリ辛炒め 21日木



ごはん、牛乳、ひじきと大豆の煮物
小松菜のおひたし、豚汁

◆さわらの柚庵焼き 22日金



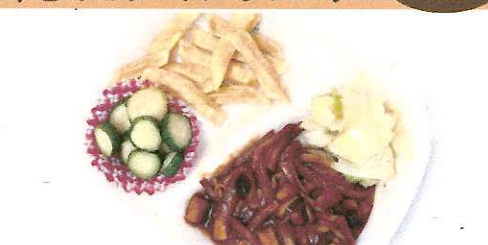
ごはん、牛乳、五目煮、大根の即席漬、すまし汁

◆みそおでん 25日月



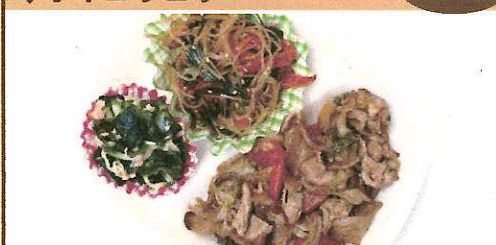
ごはん、牛乳、揚げきんぴら、チンゲン菜の和え物
みそ汁

◆きのこソースハンバーグ 26日火



ごはん、牛乳、ポイルキャベツ、フライドポテト
きゅうりのごま和え、具だくさんスープ

◆ホイコウロウ 27日水



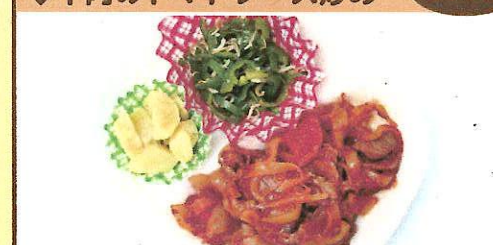
ごはん、牛乳、春雨チャプチェ、甘酢和え
中華スープ

◆サーモンフライ・ソース小袋 28日木



ごはん、牛乳、白菜のクリーム煮
きゅうりのごま和え、コンソメスープ

◆牛肉のトマトソース炒め 29日金



ごはん、牛乳、ピーマンとじゃこの和え物
さつま芋のレモン煮、みそ汁