

いただきます

2024年度10月号

10月 スポーツには 食事がカギ!

だけじゃなくぜんぶ

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。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とることが大切です。

試合の前後に水分をしっかりと取りましょう

秋~~~~秋~~~~秋~~~~秋~~~~秋~~~~



目の健康に役立つ食べ物とは?

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。「栄養」や「成分」というと、むずかしくなりますが、毎日の食事で緑の野菜や肉魚を色々食べることで、目がしっかりとらいてくれるということです。今月は「目の愛護デー」苦手な野菜、食べてみませんか。

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

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

cooking~レモンソース(肉や魚にもあいます)



<材料> さとう(0.5) しょうゆ(3) レモン果汁(2) 水(3)g※甘辛さはお好みで!
<作り方> よくまぜる。給食では、いかてんやとりから揚げにかけて食べます。

「レモン」は肉や魚と相性がよく、食べた時のすっぱさが脳をしげきしてくれます。香りにもいやされ、おなかに必要な成分も多い、注目のフルーツです。

月	火	水	木	金
<p>おしらせ</p> <p>今月号から下段に数字が並んでいます</p> <p>①エネルギー</p> <p>②たんぱく質</p> <p>③脂質(g)</p> <p>小学校中学年の1日の平均になります。</p>	<p>1日中トレイ</p> <p>うどん</p> <p>いなり寿司</p> <p>ゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>うどんまるてん人参マイタケ</p> <p>ねぎほうれん草玉ねぎ</p> <p>⑤537kcal②21.7③12.6</p>	<p>2日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>いか天レモン</p> <p>切り干し炒め</p> <p>牛乳</p> <p>米麦豆腐しめじ玉ねぎねぎ</p> <p>いか天(卵)レモン果汁がた肉</p> <p>⑥617kcal②23.5③21.1</p>	<p>3日</p> <p>カレー炒飯</p> <p>かきたま汁</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>米麦ぶた肉えびピーマン玉ねぎ</p> <p>卵とうふツナねぎマヨ(卵)</p> <p>⑥642kcal②25.7③23.6</p>	<p>4日</p> <p>豚丼</p> <p>みそ汁</p> <p>おかか和え</p> <p>牛乳</p> <p>米麦ぶた肉玉ねぎマイタケ</p> <p>ねぎ大根あげいもねぎ</p> <p>⑥626kcal②30.9③18.9</p>
<p>7日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>鮭のフライ</p> <p>レンコンサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>米麦あげ玉ねぎほうれん草</p> <p>ねぎ鮭小麦粉パン粉レンコン</p> <p>⑥634kcal②25.3③18.9</p>	<p>8日小トレイ</p> <p>ラーメン</p> <p>しょうゆスープ</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>牛乳</p> <p>めん焼豚(乳卵)メンマもやし</p> <p>人参わかめコーンほうれん草</p> <p>⑥625kcal②24.2③13.4</p>	<p>9日</p> <p>そばろ丼</p> <p>みそ汁</p> <p>和え物</p> <p>牛乳</p> <p>米麦鶏肉しいたけ人参大豆</p> <p>たけのこすりみ(卵)とうふ</p> <p>⑥645kcal②30.9③18.9</p>	<p>10日</p> <p>パン</p> <p>スープ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>パンバーコンいもほうれん草</p> <p>ハンバーグレーズンマヨ(卵)</p> <p>⑥624kcal②25.2③25.3</p>	<p>11日試食会</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>とんかつ</p> <p>ごま酢和え</p> <p>牛乳</p> <p>米麦とうふ玉ねぎわかめいも</p> <p>ねぎがた肉ソースあげ人参</p> <p>⑥663kcal②26.1③22.7</p>
<p>14日</p> <p>スポーツの日</p> <p>うどん</p> <p>カレー汁</p> <p>もっチーズフライ</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>うどんぶた肉玉ねぎ人参ねぎ</p> <p>ほうれん草たけのこ焼き竹輪</p> <p>⑥631kcal②23.8③18.6</p>	<p>15日中・小トレイ</p> <p>うどん</p> <p>カレー汁</p> <p>もっチーズフライ</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> <p>めん焼豚(乳卵)メンマもやし</p> <p>人参わかめコーンほうれん草</p> <p>⑥625kcal②24.2③13.4</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>豚じゃが南蛮</p> <p>ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>米麦鶏肉しいたけ人参大豆</p> <p>たけのこすりみ(卵)とうふ</p> <p>⑥645kcal②30.9③18.9</p>	<p>17日中トレイ</p> <p>パン</p> <p>スープ</p> <p>オムレツ</p> <p>サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>パンバーコンいもほうれん草</p> <p>ハンバーグレーズンマヨ(卵)</p> <p>⑥624kcal②25.2③25.3</p>	<p>18日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>とんかつ</p> <p>ごま酢和え</p> <p>牛乳</p> <p>米麦とうふ玉ねぎわかめいも</p> <p>ねぎがた肉ソースあげ人参</p> <p>⑥663kcal②26.1③22.7</p>
<p>21日</p> <p>わかめご飯</p> <p>みそ汁</p> <p>鶏照り焼き</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>米麦わかめごますり身(卵)</p> <p>大根玉ねぎねぎかにかま(卵)</p> <p>⑤595kcal②27.6③16.2</p>	<p>22日小トレイ</p> <p>スパゲッティ</p> <p>ミートソース</p> <p>ブロッコリサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲッティぶた肉玉ねぎ</p> <p>人参ピーマンサラダドレ(卵)</p> <p>⑥624kcal②25.7③23.9</p>	<p>23日</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>肉団子</p> <p>おかか和え</p> <p>牛乳</p> <p>米麦あげわかめ大根ねぎ</p> <p>いもぶた肉人参玉ねぎつきこん</p> <p>⑥669kcal②22.9③20.0</p>	<p>24日</p> <p>パン</p> <p>スープ</p> <p>ナゲット</p> <p>ポテトクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>パンとり肉バーコンマカロニ</p> <p>マヨ(卵)オムレツ(卵)</p> <p>⑥637kcal②27.8③28.1</p>	<p>25日</p> <p>ごはん</p> <p>スープ</p> <p>さば生姜煮</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>米麦とうふわかめねぎしめじ</p> <p>バター肉団子ほうれん草とうふ</p> <p>⑤586kcal②22.3③18.4</p>
<p>28日</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>アジフライ</p> <p>きんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>米麦あげはくさいわかめねぎ</p> <p>アジ小麦粉パン粉(卵)ソース</p> <p>⑥649kcal②25.8③12.6</p>	<p>29日</p> <p>うどん</p> <p>汁</p> <p>大学芋</p> <p>チーズ</p> <p>牛乳</p> <p>うどんぶた肉あげまるてん</p> <p>人参マイタケねぎほうれん草</p> <p>⑥628kcal②24.2③21.1</p>	<p>30日中・小トレイ</p> <p>ごはん</p> <p>カレー</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>米麦ぶた肉かぼちやいも人参</p> <p>玉ねぎマイタケりんご缶バター</p> <p>⑥697kcal②20.0③19.2</p>	<p>31日</p> <p>パン</p> <p>シチュー</p> <p>かぼちゃコロケ</p> <p>ブロッコリサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>パン鶏肉いもさつま芋人参</p> <p>玉ねぎ白菜コーンコロケ(乳)</p> <p>⑥643kcal②23.5③25.8</p>	