

10月給食だより

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように秋は気持ちもよく充実した日が過ぎせる季節です。
朝夕は冷え込むようになりましたが、かぜなどひかないように体調に十分気をつけましょう。

食事と運動

食事と運動のどちらが欠けても、じょうぶなからだをつくる事はできません。もりもり食べて、外で元気よくからだを動かしましょう。

バランスよく食べましょう

はたらく力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、からだの調子を整えるものも食べましょう。



骨を強くしましょう

骨を強くするためには、カルシウムとビタミンDが必要です。



よくかんで食べましょう

1. 食べ物がからだの中で栄養になりやすい

2. 歯やおどろがじょうぶになる

3. 頭のたはらきがよくなる



10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな動きをします。ビタミンAをしっかりとり、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの働き

目やのどや胃は、粘膜でできています。



- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける

足りなくなると



- ・かぜをひきやすい
- ・肌がガサガサになる
- ・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)

効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。



ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜(かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリなど)
- ・レバー・牛乳
- ・卵・うなぎ など



日曜	献立名	おもな食品と体内での働き		
		血や肉・骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
1 火	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎはん 小麦ご飯 くだもの 果物 こむぎに 五目煮 みそ汁 味噌汁 こ 小さいわしのから揚げ	牛乳 ぶた肉 とうふ いわし ちくわ こんぶ みそ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	にんじん はくさい こまつな しめじ だいこん しいたけ ごぼう たけのこ いんげん こんにやく くだもの
2 水	ぎゅうにゅう 牛乳 パン パン くだもの 果物 はくさい 白菜のクリーム煮 に チリコンカン	金時豆 ぶた肉 ぎゅう肉 レバー だいず とり肉 あさり 生クリーム 脱脂粉乳 牛乳	パン 小麦粉 マーガリン 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ピクルス セロリ はくさい しめじ コーン くだもの
3 木	ぎゅうにゅう 牛乳 うっちんごはん うっちんごはん ゆし豆腐 ゆし豆腐 さかな 魚のサクサク焼き	牛乳 ぶた肉 とうふ ひじき うす揚げ 魚 みそ 糸削り節	米 油 マヨネーズ クルトン 砂糖 ごま	にんじん だいこん葉 しいたけ ねぎ だいこん きゅうり
4 金	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎはん 小麦ご飯 アーモンドと小魚 アーモンドと小魚 やさい 野菜の旨煮 うまみ コーンスープ シュウマイ	牛乳 ミートボール たまご ハム ぶた肉 小魚	米 麦 油 小麦粉 アーモンド ごま油	にんじん もやし はくさい たけのこ テンゲンサイ たまねぎ しいたけ コーン ねぎ
7 月	ぎゅうにゅう 牛乳 あわごはん あわごはん くだもの 果物 にっ 秋刀魚の松前煮 じゃがいもの煮付け 秋刀魚の松前煮	牛乳 ぶた肉 さんま 厚揚げ こんぶ	米 あわ じゃがいも 砂糖	にんじん こまつな しめじ たまねぎ だいこん こんにやく くだもの
8 火	ぎゅうにゅう 牛乳 セサミトースト ブロッコリーのトマト煮 に キャベツサラダ	牛乳 ぎゅう肉 とり肉 チリメン 脱脂粉乳	パン 小麦粉 マーガリン 油 じゃがいも ごま オリーブ油	ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ ピーマン きゅうり コーン
9 水	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎはん 小麦ご飯 くだもの 果物 はくさい 八宝菜 さかな とうぼろ煮 つくだに 魚の豆板焼き 佃煮	牛乳 ぶた肉 魚 えび いか うずらたまご ひじき チリメン 糸削り節	米 麦 油 でんぷん ごま油	はくさい テンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ にんじん くだもの
10 木	ぎゅうにゅう 牛乳 ポロポロジュシー 黒大豆 もずくてんぷら ふかしもち	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク とり肉 みそ たまご だいず もずく ちくわ	米 油 さつまいも 小麦粉	ウンチェバー とうがん にんじん しいたけ たまねぎ いら しめじ
15 火	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎはん 小麦ご飯 うめ 梅みそ くだもの 果物 とうがん 冬瓜のそぼろ煮 あ グル昆のから揚げ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ 糸削り節 魚	米 麦 油 小麦粉 砂糖 ごま	とうがん にんじん たまねぎ しめじ こまつな 梅肉 くだもの
16 水	ぎゅうにゅう 牛乳 おきなわ 沖縄そば くだもの 果物 おから炒め	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナフレーク ひじき	そば 油	ねぎ にんじん もやし キャベツ おから いら こんにやく くだもの
17 木	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎはん 小麦ご飯 さつまいも さつまいもポテト あか 赤だし か キャベツの胡麻和え	牛乳 鮭 うす揚げ とうふ チリメン わかめ みそ あさり 糸削り節	米 油 ごま さつまいも 砂糖	にんじん 青まめ しいたけ ねぎ キャベツ こまつな
18 金	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうどん 牛丼 チーズ タピオカアングギー パパイアサラダ	牛乳 ぶた肉 もずく チリメン チーズ	米 麦 油 さつまいも タピオカでんぷん 砂糖	にんじん こまつな たまねぎ パパイア きゅうり キャベツ コーン
21 月	ぎゅうにゅう 牛乳 むぎはん 小麦ご飯 えいよ 栄養揚げ たまご キーマカレー ゆで卵	牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 だいず レバー チリメン こんぶ たまご	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 マーガリン 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ かぼちゃ だいこん パパイア キャベツ しょうが
22 火	ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きそば くだもの 果物 たまご トマトと卵のスープ コロケ	牛乳 ぶた肉 いか たまご とうふ とり肉 だいず	中華めん 油 じゃがいも さつまいも	にんじん テンゲンサイ 長ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ トマト たまねぎ ねぎ くだもの
23 水	ぎゅうにゅう 牛乳 あま 秋の香りご飯 くだもの 果物 すまし汁 魚のもみじ焼き	牛乳 とり肉 わかめ たまご あさり 魚	米 くり 油 マヨネーズ	にんじん しいたけ しめじ ねぎ ピーマン だいこん葉 たけのこ くだもの
24 木	ぎゅうにゅう 牛乳 パン ウインナーのケチャップ煮 むぎ 麦のポタージュスープ こまつな ソテー	牛乳 とり肉 ポーク 生クリーム 脱脂粉乳 ウインナー インゲン豆	パン 小麦粉 マーガリン 油 麦	にんじん たまねぎ セロリ コーン パセリ こまつな しめじ キャベツ マッシュルーム
25 金	ぎゅうにゅう 牛乳 はつげんまいはん 発芽玄米ご飯 くだもの 果物 イナムドウチ からし菜炒め や 焼きシヤモ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナフレーク みそ たまご シヤモ	米 発芽玄米 油 切麩	ねぎ にんじん だいこん しいたけ からし菜 こんにやく くだもの
28 月	ぎゅうにゅう 牛乳 オムライス アーモンド ヌードルスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 とり肉 たまご チリメン	米 油 バター スパゲティ マヨネーズ アーモンド 砂糖	にんじん たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー セロリ はくさい パセリ
29 火	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ 味噌ラーメン くだもの 果物 もずく餃子 中華和え	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ もずく	中華めん ごま油 小麦粉 春雨 ごま 砂糖	もやし 長ねぎ こまつな たまねぎ きくらげ コーン だいこん きゅうり キャベツ はくさい
30 水	ぎゅうにゅう 牛乳 ごこ 五穀ご飯 あ 揚げだし豆腐 くだもの 果物 みそ 味噌汁 じり ごぼろ味の炒め か かしわ汁 くだもの 果物	牛乳 ぶた肉 ちきあぎ みそ とり肉 うす揚げ とうふ	米 五穀米 油 でんぷん ごま	にんじん こんにやく いんげん とうがん 長ねぎ だいこん ねぎ こまつな
31 木	ぎゅうにゅう 牛乳 パン ミックスフルーツ さかな 魚フライタルタルソース	牛乳 とり肉 ウインナー 魚	パン 油 小麦粉 パン粉 タルタルソース	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ セロリ ブロッコリー パイン みかん 黄桃 アロエ