



月	火	水	木	金	
こんだて エネルギー たんぱく質 塩分 あか き みどり	1 ポングレロツソ わかめのサラダ コンソメスープ 小学校なし 小 703 kcal 中 31 g 小 3 g	2 シャキシャキそぼろ丼 (ごはん・シャキシャキそぼろ丼の具) なめこ汁 小 592 kcal 中 705 kcal 小 27.3 g 中 31.4 g 小 2.2 g 中 2.5 g	3 米粉アップルチップパン ペペロンソテー クラムチャウダー 小 596 kcal 中 781 kcal 小 24.1 g 中 30.4 g 小 1.8 g 中 2.1 g	4 ごはん いわしのかば焼き たくあんのおかか和え さつま汁 小 617 kcal 中 735 kcal 小 26.3 g 中 30.6 g 小 2.4 g 中 2.7 g	
	5 ごはん 厚揚げ入り回鍋肉 トック入りスープ さつまいもチップス 小 637 kcal 中 759 kcal 小 27.7 g 中 32.3 g 小 2 g 中 2.3 g	8 横われ丸パン 手作りハムカツソースかけ そえ野菜 ミネストローネ 小 601 kcal 中 744 kcal 小 23.2 g 中 29.6 g 小 2.7 g 中 3 g	9 中華丼 (ごはん・中華丼の具) 春雨サラダ なし 小 579 kcal 中 704 kcal 小 25.2 g 中 30.6 g 小 2.8 g 中 3.1 g	10 チーズパン とり肉のマーメレード煮 しょうゆフレンチ キャロットポターージュ ブルーベリーゼリー 目の愛護デー 小 697 kcal 中 889 kcal 小 34.1 g 中 39.3 g 小 2.8 g 中 3.2 g	11 ハヤシライス (ごはん・ハヤシソース) 大豆サラダ 小 678 kcal 中 812 kcal 小 20.4 g 中 23.2 g 小 3 g 中 3.3 g
	14 スポーツの日 体ぎうごがそつ スポーツの秋 小 699 kcal 中 855 kcal 小 30.2 g 中 36.5 g 小 2.9 g 中 3.2 g	15 ソフトめん ツナマトソース シャキシャキポテトサラダ りんご 小 699 kcal 中 855 kcal 小 30.2 g 中 36.5 g 小 2.9 g 中 3.2 g	16 ごはん お米のあんかけ和しゅうまい ゆかり和え にらたま汁 小 606 kcal 中 713 kcal 小 23.5 g 中 30.2 g 小 2.4 g 中 2.7 g	17 パンブキンパン ミモザサラダ クリームシチュー 小 590 kcal 中 749 kcal 小 23.7 g 中 30 g 小 2 g 中 2.3 g	18 ごはん しらすふりかけ からしマヨネーズ和え 車ふの卵とじ煮 食育の日 小 632 kcal 中 758 kcal 小 27.5 g 中 31.7 g 小 2.5 g 中 2.8 g
	21 代休 小 667 kcal 中 796 kcal 小 29.4 g 中 34.2 g 小 2.4 g 中 2.7 g	22 中華めん 豆乳担々めんスープ ぎょうざ(2個) もやし中華あえ 小 686 kcal 中 743 kcal 小 30 g 中 35.6 g 小 2.3 g 中 2.6 g	23 ごはん さばのしょうが煮 切干大根煮 キムチ豚汁 小 630 kcal 中 748 kcal 小 30.7 g 中 35.6 g 小 2.6 g 中 2.9 g	24 食パン ツナマヨコーン かぼちゃクロック ミートボールのトマト煮 小 704 kcal 中 860 kcal 小 26.2 g 中 31.5 g 小 2.1 g 中 2.4 g	25 さつまいもカレー (ごはん・さつまいもカレー) 福神漬け和え 小 655 kcal 中 784 kcal 小 20 g 中 22.7 g 小 3 g 中 3.3 g
	28 ごはん 高野豆腐入り油淋鶏 もやしとコーンのおひたし なめこの中華スープ 小 667 kcal 中 796 kcal 小 29.4 g 中 34.2 g 小 2.4 g 中 2.7 g	29 焼きそば りっちゃんの元気サラダ わかめスープ 小 607 kcal 中 711 kcal 小 24.8 g 中 29.4 g 小 2.9 g 中 3.2 g	30 ひじき入りそぼろ丼 (ごはん・ひじきそぼろ丼の具) 小松菜のみそ汁 小 609 kcal 中 726 kcal 小 29.1 g 中 33.9 g 小 2.4 g 中 2.7 g	31 コッペパン みかんジャム オムレツきのごソース おからサラダ パンブキンポターージュ 小 727 kcal 中 888 kcal 小 26.8 g 中 33.7 g 小 2.6 g 中 2.9 g	都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

スポーツは **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とることが大切です。

献立の基本

献立を立てる時は、いろいろな食品からかたよりにく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。



主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

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りましょう



10月第2月曜日は「スポーツの日」



目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中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。

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



β-カロテンを多く含む



ルテインを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



食品ロスの問題を考えてみましょう

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。食べ物を捨てることは、もったいない上に、環境にも悪い影響を与えています。食品ロス削減月間を機会に、私たち一人ひとりが食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

食品ロスは身近な問題です!

日本では年間約600万トンの食品ロスが発生しています。これは、日本人が一人あたり毎日茶碗一杯のご飯(約130g)を捨てている量に相当します。

食品ロスを減らすためにできること

食事をするとき



料理をするとき



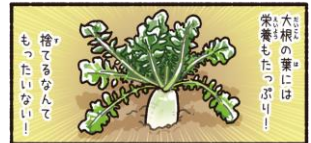
保存をするとき



食品ロスの約半分が家庭から出ていることを知っていますか? 食べ残しや消費期限切れなどによって捨てられる食品があります。食品ロスは一人ひとりの意識で減らすことができます!



捨てちゃうの?



10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。