

「実りの秋」「読書の秋」「芸術の秋」・・・楽しみの多い季節となりました。何をするにも良い季節です。過ごしやすくなってきたので、体を動かす「スポーツの秋」も楽しみませんか?栄養バランスのとれた食事はもちろん、十分な睡眠に心がけ、スポーツも楽しめる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 ☆

スポーツで思い切り力を出きるには、トレーニングと同じくらい「食事」が大切です。栄養バランスが整った食事をとって、力を発揮できる体をつくりましょう。

主食	主菜	副菜・汁物・果物	乳製品など
炭水化物 ・エネルギー補給 	たんぱく質 ・筋肉、血などをつくる 	ビタミン ・エネルギーをつくり出す ・筋肉を発達させる ・疲労回復 	カルシウム ・骨や歯を丈夫にする ・筋肉の動きを助ける

セレクト給食があります

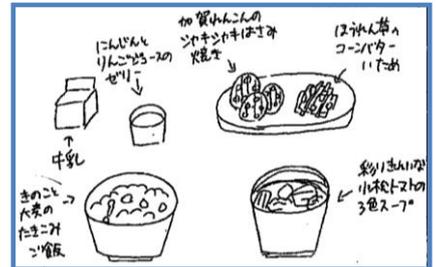
スポーツで力を発揮できる体づくりにむけたおかずとデザートのごセレクトです。

カルシウムまたはビタミンの多いデザート ★牛乳プリン ★みかんゼリー 	野菜ソテー デザート? おかず? ハターロール ポトフ 	たんぱく質の多いおかず ★照り焼きチキン ★白身魚フライ
---	--	---

中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

昨年度のコンクールにおいて、南部中学校の西田さんの献立が、優秀賞を受賞しました。今月の給食では、主食と汁物を提供します。

★受賞献立★



コールスローサラダ



《きのこ大麥の炊き込みご飯》

主食は免疫機能アップの効果がある石川県産の大麥を入れました。きのこにも食物センイがたっぷりです。

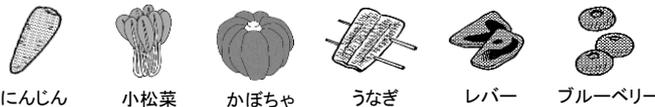
《彩りきれいなトマトとたまごの3色スープ》

汁物は、赤・黄・緑のきれいな見た目と、トマトのトロツとした食感が食欲をそそります。



10月10日は目の愛護デー

疲れ目から頭痛や肩こりがおこることもあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、栄養バランスのよい食事で、疲れ目に効果的な食べ物を積極的にとりましょう。



10月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
3日 豚肉とれんごんの甘酢からめ ごはん カッキーのかまぼこ1まいのせり 小松うどん(かやく)	4日 マカロニサラダ チーズ ミルクロール ホークピンス 	5日 きんぴらごぼう さばの味噌煮 ごはん 大根と里手のそぼろあんかけ 	6日 小松菜のソテー キャロットパン 野菜たっぷりスープ 	7日 ヒピンバ ワンタンスープ
10日 スポーツの日	11日 粉ふきいも 肉団子のケチャップ煮4個 米粉バターパン 野菜の米粉クリームスープ 	12日 春雨サラダ ハタハタのから揚げ3個 ごはん 八宝菜 	13日 大豆と小魚のごまからめ 親子丼 	14日 ひじきナムル ごはん ホークシューマイ3個 タンタンメン
17日 海藻サラダ トマトカレー 	18日 さけのレモンソースからめ ミルクロール 若鶏のクリーム煮 	19日 ホイコーロー ごはん 豆腐と卵の中華スープ 	20日 野菜ソテー ★みかんゼリー ★牛乳プリン ★ハターロール ★照り焼きチキン ★白身魚フライ ポトフ 	21日 ごまあえ 出し巻き卵 ごはん 江戸っ子煮
24日 コールスローサラダ 豆腐ナゲット3個 きのこと大麥の炊き込みご飯 彩りきれいなトマトとたまごの3色スープ (3年生 西田さん 優秀賞献立)	25日 卵サラダ ヨーグルト ミルクロール きのこと大麥の炊き込みご飯 	26日 炒めなます 春巻き ごはん 味噌汁 	27日 白菜のごぶ和え いわしサクサク揚げ ごはん けんちん汁 	28日 文化祭

今月の目標

牛乳をしっかりと飲もう

☆牛乳の栄養☆

1. 筋肉や骨になるたんぱく質がたっぷり!
2. 骨や歯を丈夫にするカルシウム → 1本で227mgとれる!

