

10月 給食だより

2022年

♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 ♥👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥17日(月)~21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園
 ★豊浜小学校
 ★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
3月	麦ごはん	さわらの西京焼き 大根のそぼろ煮 野菜の昆布あえ 新高なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	さわら なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	だいこん しょうが きゅうり キャベツ もやし にいたかなし	433 627 771
4火	レーズンパン	手作り肉団子のスープ じゃがいものコンソメ煮 オレンジ	パン でんぶん はるさめ じゃがいも	あぶら	とりにく たまご ウインナー とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	しょうが ほししいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ エリンギ オレンジ	462 669 823
5水	麦ごはん	白身魚の黒酢あんかけ 食べて菜のおひたし 具だくさんのみそ汁 りんご	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	メルルーサ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たべてな ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん はくさい しめじ りんご	411 595 732
6木	ばらざし	ちくわの磯辺揚げ 野菜のおかかあえ 豆腐汁	こめ さとう こんにやく こむぎこ	あぶら	こうやどうふ あぶらあげ たまご ちくわ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ えのきたけ	416 603 742
7金	きな粉揚げパン	チリコンカン 海藻サラダ ブルーベリーゼリー	パン さとう ゼリー	あぶら ごま	きなこ ベーコン ぎゅうにく だいたい	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	475 689 847
11火	米粉パン	ロモ・サルタード(じゃがいも と野菜の炒め煮) ビーンズサラダ チョコムース	こめ パン じゃがいも さとう チョコムース	あぶら	ぶたにく ミックスビー ンズ ハム	ぎゅうにゅう	きピーマン トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	457 663 815
12水	きのこ入り カレーライス	こまつなのサラダ 小煮干しのレモン酢 ミニトマト(小・中)	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん こんぶ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ レモン	440 638 785
13木	栗赤飯	さばの塩焼き きゅうりもみ ふしめん汁 かき	こめ もち さとう ふしめん	くり ごま	あずき さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん こんぶ	ねぎ にんじん	きゅうり たまねぎ えのきたけ かき	469 680 836
14金	バターロールパン	わかめうどん 納豆の天ぷら 野菜のゆず香あえ	パン うどん こむぎこ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ かえりちりめん こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	はくさい ほししいたけ たまねぎ ゆず	390 565 695
17月	麦ごはん	厚揚げのごまがらめ 里芋と豚肉の煮物 野菜のちりめんあえ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ キャベツ もやし	424 614 756
18火	ヒレカツサンド	カレーヌードルスープ きなこビーンズ	パン こむぎこ パン さとう ふしめん	あぶら	ぶたにく ベーコン だいたい きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	481 697 857

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
19水	豚丼	豆腐ナゲット 野菜のポン酢しょうゆあえ りんご	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし キャベツ コーン りんご	466 676 831
20木	さつまいもごはん	いわしのかば焼き風 切干大根のハリハリ漬け けんちん汁	こめ むぎ さつまいも こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごま	いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり だいこん しめじ ごぼう	453 656 807
21金	ミルクパン	手作り豆腐ハンバーグ パンブキンサラダ ビーフンスープ	パン パン さとう じゃがいも ビーフン	あぶら マヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン もやし ほししいたけ	458 664 817
24月	夕焼けごはん	鶏肉のゆずしょうゆ焼き 野菜のごま炒りあえ さつまい	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ ほししいたけ ゆず キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	433 627 771
25火	全粒粉パン	鶏肉とマカロニのクリーム煮 ファイバーサラダ ミニトマト(小・中)	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム くわかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	449 651 801
26水	麦ごはん	鮭のおろしかけ ロメインレタスと こまつなのあえ物 切干大根の煮物	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ロメインレタス こまつな にんじん さやいんげん	だいこん もやし きりぼしだいこん ほししいたけ	428 620 763
27木	ビビンバ	大豆といりこの揚げ煮 わかめスープ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま	ぎゅうにく だいたい	ぎゅうにゅう かえりちりめん わかめ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	442 641 788
28金	黒糖パン	鶏肉のから揚げ チーズ入りひじきサラダ ABCスープ かぼちゃプリン	パン さとう でんぶん マカロニ かぼちゃプリン	あぶら	とりにく ハム ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ エリンギ	458 664 817
31月	麦ごはん	煮込みおでん 野菜のごま酢あえ いりこの磯味 みかん	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	てんぷら うずらたまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう かえりちりめん あおのり	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり もやし みかん	428 620 763

10月10日 目の愛護デー

目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く

遠くを見る

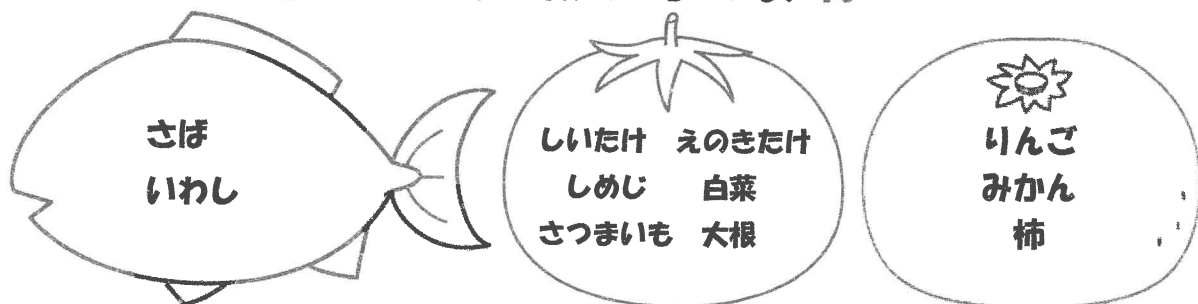
目の周りを蒸しタオルなどで温める

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる過ごしやすい季節になりました。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋といわれるように何をするにもよい季節です。また、様々な行事が目白押しで、忙しい時でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を味わいながら、元気に毎日を過ごしましょう。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~10月に使う旬の食材~



1 10月の行事食をお知らせします

あきまつ
10月【秋祭り】

秋は、お米をはじめ多くの作物が収穫の時をむかえます。この時期には、大地の恵みに感謝して、各地でいろいろな秋祭りが行われています。収穫されたお米、野菜、果物などを神様にお供えして、今年の恵みに感謝し、来年の豊作を祈ります。

讃岐の秋祭りは、甘酒を作り、とれた作物とお米で「ばらすし」を作ります。また、「あげもん」という秋野菜やさつまいもなどのてんぷらを作って、親戚の人や地域の人を招いたり、料理を配ったりします。旬の食べ物で料理を作り、人々との関わりを大切に、共に豊作を喜び、祝いあってきたのです。給食では、10月6日が「秋祭り」にちなんだ給食になっています。

め あいご
10月10日【目の愛護デー】

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」に制定されています。目を使う機会が多い現代に目の健康に関わる栄養をしっかりとって、目を大事にしましょう。給食では、10月7日が「目の愛護デー」にちなんだ給食になっています。



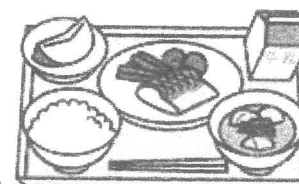
2 スポーツで力を発揮するための食事を考えよう!

10月には、「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」という趣旨の「スポーツの日」があります。秋は、スポーツをするには、気候の良い季節です。

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことはなんでしょう？日々の鍛錬やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスのとれた食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける



主食・主菜・副菜の組み合わせを基本として、果物、牛乳・乳製品を

プラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など


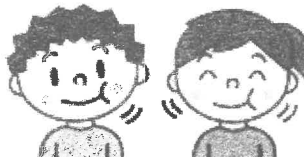

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



<p>朝ごはんを食べる</p>  <p>朝ごはんを食べると、体温が上がるとともに、脳や体のエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはんぬきでは、集中力がなくなったり、けがのリスクが高まったりしますので、朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。</p>	<p>よくかんで食べる</p>  <p>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、食べすぎを防いで適量をとることができます。</p>	<p>睡眠をしっかりとる</p>  <p>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。よく眠ることは、体を休めるだけでなく、体づくりのためにも大切です。できれば、8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。</p>
--	--	--