

## 旬の食べ物と栄養について考えよう

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、食欲の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしく秋の味覚を楽しみましょう。

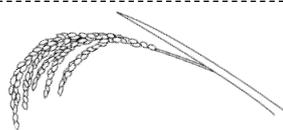
### 秋が旬の食べ物

#### さんま



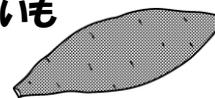
秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時季です。

#### 米



新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみを楽しめます。

#### さつまいも



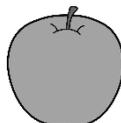
加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

#### きのこ類



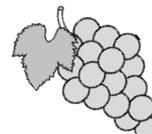
低エネルギーで食物繊維も豊富なきのこ類。独特のうまみがあります。

#### りんご



秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香り高く秋を感じる果物です。

#### ぶどう



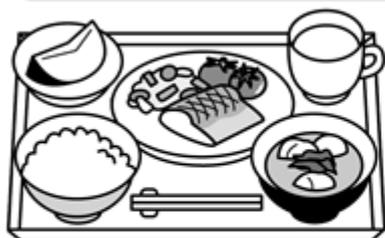
ブドウ糖や果糖が豊富です。みずみずしさが特長で手軽に食べられる果実です。

## スポンを頑張る皆さんへ ～スポーツと栄養について～

みなさん、食事をしっかり食べていますか？  
競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。  
1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養素に加えて運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。



### 食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に

★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！



栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。



# 10月献立

中央中学校

スクールランチ

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<b>振替休日</b> ピンク → 卵 オレンジ → エビ 青 → しらす 緑 → 卵・エビ	☆ きのこすまし汁 ★ 鯖の味噌煮 ビーフンの五目炒め じゃが芋と三角こんにゃくの煮物 小松菜と白菜の黒ゴマ和え	☆ ワンタンワカメスープ ★ <b>八宝菜</b> 大豆とレンコンのゴマ炒め 春雨中華風サラダ フルーツカクテル	☆ 味噌汁 (麩・もやし) ★ <b>肉じゃがコロック</b> ナポリタンマカロニ 短冊大根の煮物 平インゲンの白ゴマ和え	☆ きのこポークカレー ★ <b>ブレンオムレツ</b> ブロッコリーサラダ 1食用ゴマドレッシング 刻み昆布の炒り煮 りんご
	E 317kcal P 23.7g 食塩 3.6g F 14.8g	E 349kcal P 15.0g 食塩 3.5g F 11.5g	E 343kcal P 13.2g 食塩 3.9g F 15.1g	E 353kcal P 13.6g 食塩 2.8g F 20.4g
10	11	12	13 ふるさと給食	14
<b>スポーツの日</b>	☆ <b>ポタージュスープ</b> ★ デミグラスハンバーグ ケチャップスパソテー ジャーマンポテト 小松菜の煮浸し カリフラワーのかつお和え	☆ <b>玉子の中華スープ</b> ★ ハムカツ もやしと豚肉の麻婆風炒め ポテトサラダ 1食用マヨネーズ ブロッコリーと 切干大根のかつお和え	☆ 打ち豆入りすまし汁 ★ <b>ふくいサーモンフライ</b> 大野里芋となすの田楽 シェルマカロニサラダ チンゲン菜ソテー (県の緊急対策事業 食材無償提供)	<b>秋季競技大会</b>
	E 412kcal P 15.2g 食塩 4.0g F 20.4g	E 311kcal P 14.3g 食塩 2.0g F 15.8g	E 356kcal P 16.6g 食塩 2.5g F 18.0g	
17	18 歯っぴー献立	19 熊本県郷土料理	20	21
☆ 野菜コンソメスープ ★ <b>メンチカツ</b> ブロッコリーとエビの マカロニソテー 高野豆腐の含め煮 玉子ロール	☆ 豚汁 ★ ほっけの漬け焼き 野菜かき揚げ 北海道カップグラタン こんにゃくとちくわの炒り煮 フルーツ杏仁	☆ タイピーエン ★ 鶏肉の唐揚げ タイピーエンの具材 (春雨・うすら玉子) レンコンサラダ 小松菜の磯部和え	☆ さつま汁 ★ <b>エビグラタンフライ</b> 青じそとツナのスパゲティ 金平ごぼう きゃべつのゆかり和え	☆ クリームシチュー ★ 照り焼きハンバーグ 野菜がんもの煮物 海藻サラダ オレンジ
E 333kcal P 15.5g 食塩 3.4g F 15.8g	E 335kcal P 17.6g 食塩 3.2g F 16.1g	E 450kcal P 18.4g 食塩 2.5g F 23.3g	E 376kcal P 13.4g 食塩 3.4g F 18.5g	E 361kcal P 18.3g 食塩 3.8g F 17.2g
24	25	26	27 アイアン献立	28
☆ 豆腐の中華スープ ★ <b>肉団子の酢豚風</b> じゃが芋の田舎煮 塩焼きそば 黄桃缶詰	☆ 味噌汁 (大根・さつま揚げ) ★ いわしの蒲焼き 地中海野菜のミートソース炒め ごぼうのゴマドレサラダ 厚焼き玉子	☆ ワカメスープ ★ 豚肉と野菜の味噌炒め 揚げギョウザ 乱切レンコンの炒り煮 大根のゆかり和え	☆ けんちんうどんのだし ★ <b>手作りソーストンカツ</b> うどん 手作りうの花 法連草の黒ゴマ和え	☆ 麻婆豆腐 ★ <b>コーンコロック</b> 大根の炒り煮 もやしのナムル みかん
E 400kcal P 13.9g 食塩 2.8g F 15.3g	E 347kcal P 17.6g 食塩 3.0g F 16.8g	E 383kcal P 13.2g 食塩 3.0g F 25.4g	E 395kcal P 18.6g 食塩 3.4g F 14.7g	E 395kcal P 15.4g 食塩 3.1g F 19.4g
31 ハロウィン献立	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; border-radius: 10px;">                         31日は                          ガトーショコラが                          付くよ！                     </div> <div style="text-align: center;">   <b>さばえ食育</b> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                         &lt;10月の平均栄養価&gt;                          エネルギー 372kcal                          たんぱく質 15.9g                          脂質 17.7g                          食塩 3.1g                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                         &lt;地場産食材&gt;                          もやし・えのきたけ                          打ち豆・大野里芋                          ふくいサーモンフライ                     </div> </div>			
E 481kcal P 14.3g 食塩 2.7g F 21.0g				
☆★は保温のメニューです。 <span style="float: right;">E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質</span>				