

	10/1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	わかめご飯 具だくさん卵焼き 付) 青梗菜ときこのソテー ひじき煮 豆腐のすまし汁 小魚デザート	バターロール 魚のチーズ焼き 付) 粉ふき芋・人参グラッセ グリーンサラダ 冬瓜のスープ	ご飯 加賀蓮根と牛肉の炒め煮 加賀野菜 かぶの柚子和え 旬の食材 豆腐のスープ	スパゲッティ・ミートソース 大根シラスサラダ コーンスープ
	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)
ご飯 魚のトマトソースかけ キャベツの梅サラダ 卵スープ	親子丼 ダブルいもサラダ すまし汁 りんご 旬の食材	食パン・イチゴジャム チリコンカン ツナサラダ 打ち豆入コーンスープ	栗ご飯 魚の西京焼き 付) なます かぼちゃと豆のサラダ なめこ汁	あんかけ卵うどん おからツナサラダ かぼちゃプリン
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
【体育の日】	じゃこ入りチャーハン 切干大根の中華和え 里芋入りもずくスープ	ミルクロール 鮭の豆乳シチュー ごぼうのがかみサラダ 野菜と果物のゼリー	ご飯 肉の梅香焼き 付) 蓮根のごまあえ いか団子と里芋煮 打ち豆汁	キーマカレー もやしのナムル りんごゼリー
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 卵とわかめのスープ	【即位礼正殿の儀】	食パン・ブルーベリージャム ポテトミートグラタン りんごのサラダ 高野豆腐とコーンのスープ	発芽玄米ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 付) さつま芋、ブロッコリー 蓮根サラダ タイピーエン 熊本県	あんかけ焼きそば たこやき 付) ゆかり和え フルーツポンチ
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。
ご飯 魚の石垣焼き 付) ゆで野菜(ブロッコリー) 春雨のソテー 呉汁	ビビンバ はりはり漬け もずく汁	きなこ揚げパン バーベキュー鶏と茹で野菜 じゃこゆずサラダ 野菜スープ	麦ごはん 魚の韓国風煮物 さつま芋と豆のサラダ みそチゲ風スープ	

秋も本番となりました。スポーツの秋でもありますね。

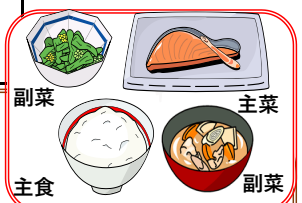
スポーツをするときの食事は、どんな食事がよいのでしょうか？

主食とは、ごはんやパンやめん(炭水化物)のことで、体を動かすエネルギー源となります。

主菜とは、肉や魚や卵や大豆・大豆製品を使った料理(たんぱく質・脂質)のことで、体を作る材料となります。

副菜とは、野菜を使った料理(ビタミン・ミネラル)のことで、体の調子を整えます。牛乳・乳製品や果物もそろえましょう。

また、体を激しく動かす運動の場合は、その分のエネルギーや栄養素が必要となります。



**持久力をつけたい！**

- ・体にエネルギーを蓄える→炭水化物を多くとる
- ・エネルギーをつくりをスムーズにする→ビタミンB群やCを多くとる
- ・貧血を予防する→鉄分を多くとる

**筋力・瞬発力をつけたい！**

- ・筋肉をつける→たんぱく質を多くとり、脂肪をとりすぎない
- ・骨を強くする→カルシウムを多くとる