

| | 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。

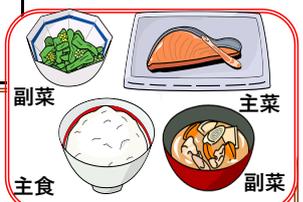
スポーツをするときの食事は、どんな食事がよいのでしょうか？

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