

※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。



今年の十五夜は10月1日です。十五夜は中秋の名月とも呼ばれ、一年で最も美しい満月が見えると言われていています。この日には、団子や里芋、果物などをお供えて、秋の収穫に感謝します。

		1 (木)		2 (金)	
		栗ご飯 <small>お月見献立</small>	魚の照り焼き(ぶり付)錦糸和え、枝豆	かぶのみそ汁	手作りお月見ゼリー
		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	
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ(さば) 付)フライドポテト 付)ゆで野菜 白菜のすまし汁	親子丼 ダブルいもサラダ 果物(バナナ)	食パン、イチゴジャム なすのミートグラタン ひじきとしらすのサラダ きのこスープ	ご飯 鮭の西京焼き 付)かぼちゃと豆のサラダ 付)お浸し なめこ汁	キーマカレー もやしのナムル 手作りりんごゼリー	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	
ご飯 魚の石垣焼き(あじ) 付)さつま芋 <small>加賀野菜</small> 付)春雨のソテー 呉汁風	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	ミルク食パン(ジャム) 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)加賀蓮根のごま和え <small>加賀野菜</small> いか団子と里芋煮	卵うどん おからツナサラダ フルーツクリーム和え	
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	
ご飯 麻婆豆腐 ひじき入り中華サラダ 果物(かき) <small>旬の食材</small>	チキンライス いかメンチ 付)織キャベツ 打ち豆入コーンスープ	バターロール チリコンカン ブロッコリーとチーズのサラダ ぶどうゼリー	雑穀ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 付)蓮根サラダ 付)ゆで野菜 タイピーエン <small>熊本県</small>	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	
24 (土)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
【文化祭】 盲学校特製手作り弁当 飲み物	わかめしらすご飯 魚のゆず味噌焼き(がんど) 付)さつま芋 付)白菜のごま和え かみなり汁	ミルクロール 鶏肉のアーモンドからめ 付)じゃこゆずサラダ 野菜スープ <small>旬の食材</small>	麦ごはん 鮭のもみじ焼き 付)里芋ごま和え 付)ゆで野菜 ミニカレーうどん	野菜味噌ラーメン 魚介と海藻サラダ オレンジゼリー	

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