

実りの秋！食欲の秋！秋の食材クイズ				
<p>Q1 秋は新米の季節です。 茶わん1杯分のご飯（小盛130g）は約3000粒の米できています。 これは稲何株分でしょうか。 （ヒント：稲1株分で約1500粒の米がとれるそうです）</p> 		<p>Q2 秋にとれておいしい魚、サンマ。サンマにはいろいろな働きがありますが、ひとつ間違ひがあります。どれでしょうか。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 体の血や肉になる ② 血をサラサラにする ③ 頭の働きをよくする ④ かぜをひきやすくなる 		<p>1 (金)</p> <p>スパゲッティ・ミートソース 大根シラスサラダ かぼちゃスープ</p>
<p>4 (月)</p> <p>ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ 付) ゆで野菜 きゅうりといかの酢の物 けんちん汁</p>	<p>5 (火)</p> <p>さんまの蒲焼き丼 旬の食材 青菜とえのきの和え物 めった汁 くりのムース</p>	<p>6 (水)</p> <p>食パン なすのミートグラタン 人参とくるみのサラダ きのこスープ</p>	<p>7 (木)</p> <p>ご飯 卵入り青椒肉絲 ひじきとしらすのサラダ 白菜のスープ</p>	<p>8 (金)</p> <p>キーマカレー もやしのナムル 手作りオレンジゼリー</p>
<p>11 (月)</p> <p>ふくさ焼き 付) ゆかり和え ひじき炒め煮 さつまいもの味噌汁</p>	<p>12 (火)</p> <p>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</p>	<p>13 (水)</p> <p>ミルク食パン 鶏肉のアーモンドからめ 付) ゆで野菜 ツナサラダ ミネストローネ</p>	<p>14 (木)</p> <p>ご飯 魚の石垣焼き(さば) 付) 蒸しさつまいも 春雨のソテー 呉汁風</p>	<p>15 (金)</p> <p>あんかけ焼きそば たこやき 付) おかか和え フルーツ豆乳デザート</p>
<p>18 (月)</p> <p>ご飯 肉の梅香焼き 付) 小松菜のお浸し にんじんとツナの炒め物 大根とがんもの煮物</p>	<p>19 (火)</p> <p>いしる入りガパオライス ダブルいもサラダ えびと金時草のスープ 石川県産食材を使った献立 旬の食材</p>	<p>20 (水)</p> <p>ココア揚げパン 旬の食材 肉団子入り豆乳シチュー 白菜のじゃこサラダ りんご 旬の食材</p>	<p>21 (木)</p> <p>ご飯 旬の食材 魚のもみじ焼き(ふくらぎ) 付) 白菜のごま和え かみなり汁 大学いも リクエスト</p>	<p>22 (金)</p> <p>野菜味噌ラーメン 魚介と海藻サラダ のむヨーグルト</p>
<p>25 (月)</p> <p>【振替休業日】 </p>	<p>26 (火)</p> <p>ご飯 肉団子(和風味) 付) ブロッコリー 蓮根のごま酢和え タイピーエン 熊本県</p>	<p>27 (水)</p> <p>ミルクロール チリコンカン リクエスト ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ</p>	<p>28 (木)</p> <p>ご飯 麻婆豆腐 ひじき入り中華サラダ チンゲンサイのスープ</p>	<p>29 (金)</p> <p>あんかけ卵うどん おからツナサラダ かき 旬の食材</p>

正解
Q1 2株分
Q2 ④

※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。
※今月から令和3年産新米に切り替わります。

秋といえば、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、どんな内容がよいのでしょうか？

- 主食・・・ごはん・パン・めんの中で、体を動かすエネルギーのもととなる炭水化物が多く含まれます。
 - 主菜・・・肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使った料理の中で、体を作る材料となるたんぱく質が多く含まれます。
 - 副菜・・・野菜を使った料理の中で、体の調子を整えるビタミン・ミネラルや、食物繊維が多く含まれます。
- 牛乳・乳製品や果物もそろえましょう。

このように、一部の食材に偏ることなく、1日3食を「バランスよく食べる」ことが基本です。
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を多くとる必要があります。

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
- ・エネルギーづ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

