

10月 給食だより

砂川市学校給食センター発行

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



目の健康に役立つ食べ物とは?



10月10日の「目の愛護デー」です。10を横に倒すと目と眉の形に見えることから、この日になりました。「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

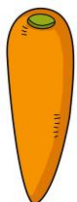
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、ポリフェノール的一种である「アントシアニン」などがあります。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると暗いところで見えにくくなったり、目が乾燥しやすくなったりします。10月10日(木)の給食では、ビタミンA豊富な人参、小松菜がはいっているビタミンサラダがです。

ビタミンAが多い食材
人参 小松菜

レバー



アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

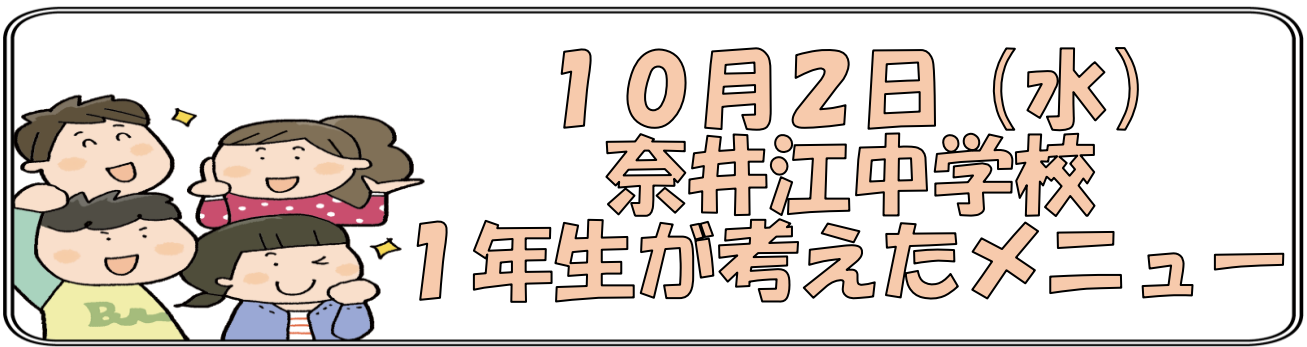
アントシアニンが多い食材

なす

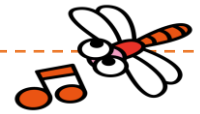
ブルーベリー

ごま





10月2日(水)の給食は、奈井江中学校1年生のみなさんが考えたメニュー「ハンバーグカレー」、「春雨サラダ」、「焼きプリンタルト」、「牛乳」です。リクエストアンケートの中から、メニューを選びました。この日は、奈井江中学校で1年生のレクがあり、レクを楽しんでほしいという思いが込められています。



秋～秋～秋～秋～秋～ 10月の献立について 秋～秋～秋～秋～秋～

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用しています。
- 「じゃがいも」は、浦臼産を使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 2日(水)は、奈井江中学校1年生のみなさんが考えたメニューです。
カレーライスの上にハンバーグをのせて、ハンバーグカレーを作りましょう。
- 10日(木)は、目の愛護デー給食です。
- 31日(木)は、ハロウィン給食です。

砂川産の米粉を使用する予定日
・30日(水) 鮭の南蛮漬け

給食訪問のときに、リクエストがあったメニューです

訪問時に給食のリクエストを伺っています。その中で、10月の給食に出るメニューです。リクエスト頂いたメニューは今後の献立にも取り入れていきたいと思いますので、お楽しみに！

- ・塩ラーメン
- ・ペンネのトマトソース煮
- ・親子うどん
- ・さつまいもの天ぷら
- ・ミルク
- ・アルファベットマカロニスープ
- ・メロンパン
- ・ゼリー和え