

食育だより

10月

給食室
令和8年10月

秋も深まりスポーツするにも良い季節となりました。
スポーツする人にとって栄養バランスのとれた食事が基本です。
運動量に対して食べる量が少ないと…「ケガをしやすくなる」「疲れが取れない」「貧血」など様々な症状が起こり、体調の低下に繋がります。
必要な栄養素を確保するために「主食・主菜・副菜」に乳製品と果物をプラスしましょう。栄養素、働き、代表的な食品を紹介します。



●**主食**…炭水化物(糖質)
体を動かすエネルギー源になる。
ご飯、パン、麺

●**主菜**…たんぱく質
筋肉、骨、血液などの体をつくる
もとになる。
肉、魚、卵、大豆製品

●**副菜**…ビタミン、ミネラル、
体の調子を整える。
野菜、海藻類、きのこ類

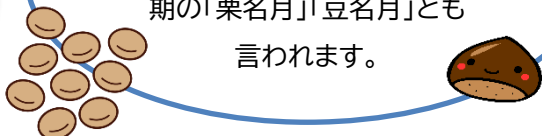


●**果物**…ビタミン、ミネラル、糖質
疲労回復、コンディションを整える。
オレンジ、キウイフルーツ

●**乳製品**…カルシウム、たんぱく質
骨をつくる。筋肉の収縮。
牛乳、ヨーグルト

今年の十三夜は
10月23日(金)
です。

十五夜では「いも名月」
でしたが十三夜は10月の収穫
期の「栗名月」「豆名月」とも
言われます。



お米を食べよう!



白米はどのようにしてできるのでしょうか?



お米は稲から脱穀された状態を
もみと呼びます。もみすり作業を
して玄米になり、精米作業を行って
玄米から白米になります。

2つ目の玄米はビタミン、ミネラル
食物繊維が白米よりも豊富です。



給食のご飯(200g)はお米が4000粒位になります。一粒一粒大切に食べましょう!

お茶碗一杯分(200g)の栄養

エネルギー…336kcal ビタミン B2…0.02g
炭水化物…74.2g カルシウム…6g
たんぱく質…5.0g 鉄…0.2g
ビタミン B1…0.03g 食物繊維…3.0g

日本で主食用として作ら
れているお米の品種は、
約320品種です。
一番人気の品種は
「コシヒカリ」です。

さつまい

さつまいは秋の味覚1位です。食物繊維が豊富。イモ類の中では
ビタミン C がトップで抗酸化作用、美肌効果があります。

	安納芋	紅はるか	シルクスイート
甘み			
舌触り			
繊維の少なさ			
焼き上がり	ホクホクねっとり	ねっとり～ とろとろ	しっとり

総合力 No.1

甘さ No.1

滑らかさ No.1