

	月	火	水	木	金	
献立	3	4	5	6	7	
	スピードアップ週間優勝 2年生リクエスト					
	1群:2群	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	いわし 卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	豚肉 ハム チーズ 牛乳	えび いか あさり 豚肉 わかめ 牛乳	ツナ 豚肉 ほっけ 大豆 みそ 牛乳
	3群:4群	にんじん 大根 きゅうり キャベツ	小松菜 にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん 玉ねぎ 大音 キャベツ	にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ 白菜	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ
	5群:6群	米 さつまいも 砂糖 油	米 里いも 砂糖 油	ソフトめん デザート 油	米 発芽玄米 砂糖 油	米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ 油
栄養価	853kcal/32.5g/2.5g	711kcal/31.9g/2.7g	973kcal/33.5g/2.9g	851kcal/32.7g/2.9g	820kcal/36.8g/2.6g	
献立	10	11	12	13	14	
	目の愛護デー献立					
	1群:2群	豚肉 卵 豆腐 牛乳	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 卵 鶏肉 ひじき 牛乳	豚肉 ひじき チーズ 牛乳	
	3群:4群	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのき もやし	にんじん 小松菜 チンゲンサイ たけのこ ねぎ もやし	にんじん 小松菜 チンゲンサイ たけのこ ねぎ もやし	にんじん 小松菜 ひじき たまねぎ ねぎ	
	5群:6群	米 砂糖 タルト アーモンド 油	米 小麦粉 砂糖 ごま 油	米 砂糖 油	米 発芽玄米 じゃがいも 油	
栄養価	874kcal/24.9g/2.6g	833kcal/34.3g/2.5g	751kcal/33.1g/2.7g	888kcal/27.8g/3.0g		
献立	17	18	19	20	21	
	祝 創立50周年献立					
	1群:2群	さば 鶏肉 油揚げ みそ 昆布 牛乳	豚肉 みそ ハム 大豆 小魚 牛乳	かまぼこ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	豚肉 豆腐 卵 みそ 牛乳	鯛 卵 ハム 豚肉 牛乳
	3群:4群	にんじん かぼちゃ 大根 キャベツ ごぼう ねぎ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ ねぎ 白菜 メンマ	にんじん 小松菜 ほうれん草 えのき ねぎ キャベツ りんご	にんじん 大根 キャベツ ねぎ	にんじん きぬきさや たけのこ えのき ごぼう
	5群:6群	米 砂糖 ごま	米 ワントン 砂糖 ごま 油	大麦めん 砂糖 油	米 さつまいも 麩 油	米 さつまいも 春雨 マヨネーズ 油
栄養価	806kcal/30.1g/2.7g	731kcal/31.7g/3.6g	732kcal/30.9g/3.4g	772kcal/28.8g/2.3g	763kcal/29.6g/3.8g	
献立	24	25	26	27	28	
	ハロウィン献立					
	1群:2群	豚肉 大豆 あさり チーズ 牛乳	鯛 大豆 豆腐 みそ のり 牛乳	鶏肉 大豆 みそ 油揚げ 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン チーズ 牛乳	
	3群:4群	トマト フロccoli にんじん キャベツきゅうり 玉ねぎ	チンゲン菜 にんじん れんこん 大根 なめこ	にんじん さやいんげん 大根 れんこん ごぼう	にんじん ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ コーン	
	5群:6群	パン じゃがいも 砂糖 アーモンド 油	米 さつまいも 砂糖 油	米 さつまいも 砂糖 油	米 発芽玄米 ゼリー 油	
栄養価	846kcal/35.3g/2.9g	738kcal/28.2g/2.4g	775kcal/30.1g/2.5g	823kcal/28.9g/2.7g		
献立	31	今月の出雲崎産		※17日の鯛飯について		
				<p>この日に使用する鯛は、愛媛県宇和島産のもので、新型コロナウイルス感染拡大に係る国の事業（国産農林水産販売促進緊急事業）により、給食に無償で提供していただいています。新型コロナウイルスの影響を受け、需要が低迷して在庫が増えている水産物を学校給食の食材として提供することで、消費の拡大を図るとともに、給食を通じて、おいしさや魅力を知ってほしいという思いから取組がされています。味わっていただきます。</p>		
	主 に 体 の 組 織 を つ く る 食 品					
	1群:2群	豆腐 ハム 豚肉 牛乳	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も の に な る 食 品		主 に エ ネ ル ギ ー に な る 食 品	
	3群:4群	にんじん 小松菜 大根 キャベツ ねぎ まいたけ	主 に エ ネ ル ギ ー に な る 食 品		主 に エ ネ ル ギ ー に な る 食 品	
	5群:6群	米 里いも 砂糖 油 ごま	主 に エ ネ ル ギ ー に な る 食 品		主 に エ ネ ル ギ ー に な る 食 品	
栄養価	859kcal/33.8g/2.6g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)		エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)		



食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和4年10月
出雲崎中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

<今月の給食目標> 食事と運動の関係について理解しよう



食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。



大切なのは 栄養バランス

①主食 ②主菜
③副菜 ④汁物
⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

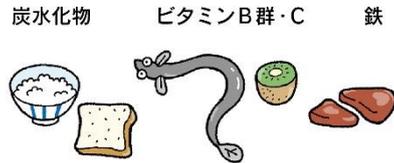
栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

..... 競技別特性

<p>バレーボール</p> <p>持久型+ 筋力・瞬発力型</p>	<p>野球</p> <p>筋力・ 瞬発力型</p>	<p>卓球</p> <p>持久型+ 筋力・瞬発力型</p>
<p>陸上短距離</p> <p>筋力・ 瞬発力型</p>	<p>陸上長距離</p> <p>持久型</p>	<p>バスケット ボール</p> <p>持久型+ 筋力・瞬発力型</p>

運動と食事Q&A

Q. 試合の前日は何を食べればいいの？

Q. 練習による疲労を早く回復させる食事は？

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。

A. 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。