

2024年



10月

献立予定表



令和6年10月 出雲崎中学校

Main table containing meal plans, energy values, and food categories for each day of the month. Includes sections for 'Speed Up Week' and 'Sports Day'.

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は  
「食育の日」

令和6年10月  
出雲崎中学校

きも あきぞら ひろ きせつ あき げいじゅつ あき あき どくしょ あき  
 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、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  
 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	持久力をつけたい人は
たんぱく質 	炭水化物 
カルシウム 	ビタミンB群・C 
鉄 	

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。

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 .....

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

10月10日は  
目の  
愛護デー

人間は情報の約80%を視覚から得る  
 といわれています。食事を目で見え楽し  
 むためにも、目を大切にして、食事前にス  
 マートフォンなどの電源は切りましょう。



目によい食べ物を食べましょう

### 目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を  
 保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌か  
 ら守る働きがあります。魚介類やレ  
 バーなどに多く含まれます。体内で  
 ビタミンAにかわるβ-カロテンは、  
 緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

レバー かぼちゃ  
 ぎんたろ にんじん  
 モロヘイヤ

### 目の働きを高める アントシアニン

目が疲れると頭痛や肩こりなどの  
 症状を招くことがあります。食べ物  
 に含まれるむらさき色の色素「アン  
 トシアニン」には、目の働きを高  
 め、目をつかれにくくさせる働きが  
 あります。