



給食だより



令和 7 年度 10 月号
練馬区立開進第二中学校

今月の目標:食事と運動について理解しよう

だんだんと秋が深まってきました。10月には日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

★食事・練習・休養が大切！

基礎体力や技術を身に付けるためには、練習することが必要ですが、練習量に合った食事や休養をとることも重要です。

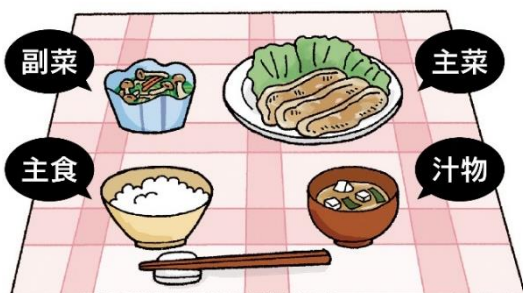
運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやケガからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠を維持することが重要です。

強い体づくりのためにも、練習（運動）・食事・休養のバランスを意識するようにしましょう。



★スポーツをする人の食事

スポーツをする人でも、特別な食事が必要なわけではありません。基本は主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスをととのえます。スポーツ選手は、さらに牛乳・乳製品や果物もとっています。1日3食でエネルギーや鉄分、カルシウムがとりきれないときは、必要に応じて補食をとります。



間食でとりたい！
「カルシウム・鉄」



カルシウムの多い食材



鉄分の多い食材

10月の給食から



6日(月) 十五夜献立です。

昔から秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、旧暦で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。お月見には「月見団子」をそなえる風習があります。

10日(金) 目の愛護デーです。目の疲れを改善する効果があるブルーベリーを使った「ブルーベリーとヨーグルトのマフィン」を作ります。ブルーベリーは東京都産のものを 사용합니다。

24日(金) まめまめ献立です。いんげん豆、金時豆をたっぷり使って、ポークビーンズとビーンズサラダを作ります。

9月の主な食材の産地

[牛乳] 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

[米] 青森県 [肉] 鶏肉…鳥取県 豚肉…埼玉県

[野菜] 生姜…高知県 人参…北海道 玉ねぎ…北海道 ジャガイモ…北海道 さやいんげん…秋田県 小松菜…埼玉県

キャベツ…群馬県 もやし…栃木県 にんにく…青森県 セロリ…静岡県 たけのこ…愛媛県 えのき…長野県

万能ねぎ…福岡県 なす…群馬県 赤ピーマン…茨城県 きゅうり…福島県 しめじ…長野県 チンゲン菜…千葉県

白菜…茨城県 長ねぎ…秋田県 みつば…千葉県 さつま芋…茨城県 ごぼう…宮崎県 大根…青森県 里芋…千葉県

ごぼう…宮崎県 れんこん…茨城県 りんご…山形県 梨…千葉県