



## 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。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。



ご飯



バナナ



うどん

#### 試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



#### \*今月の献立より\*



#### 3日：新メニュー考案で最終投票1位の「抹茶揚げパン」

給食委員会の「新メニュー考案」の企画で最終投票1位になった「抹茶揚げパン」が給食に登場します。ツイスト型のミルクパンを揚げて抹茶とグラニュー糖をたっぷりまぶして作ります。お楽しみに!

#### 7日：秋が旬の食材を使った献立「鮭フライ」「秋野菜の豚汁」

北海道産の秋鮭を使った「鮭フライ」と、さつまいもやきのこ、根菜がたくさん入った「秋野菜の豚汁」で実りの秋を味わいましょう。

#### 10日：栗を使った「吹き寄せごはん」

「吹き寄せごはん」は、栗やきのこ、根菜などの秋の食材を使って紅葉した木の葉が吹き寄せられた様子を表現した秋らしい混ぜご飯です。

#### 15日：十三夜の「月見汁」と 合唱コンクール応援メニュー「音プリン♪」

十三夜のお月見の日には、白玉だんごが入った「月見汁」を作ります。また、この日は合唱コンクールの前日なので、毎年恒例のミルクプリンにチョコペンで音符を描いた「音プリン♪」も作ります!

#### 18日：愛知県の郷土料理「味噌カツ」「八杯汁」

「味噌カツ」は名古屋を中心とした愛知県、岐阜県、三重県あたりの中京地域で有名な料理です。名前の通り、とんかつにみそだれをかけた料理ですがこのみそだれに特徴があり、八丁味噌という大豆と塩だけで作られるみそにだし汁や砂糖などを加えた独特なたれです。「八杯汁」は、豆腐を使った精進料理のひとつで、1丁の豆腐で八人分作れることや、あまりにもおいしいから八杯もお代わりしてしまうことが名前の由来だそうです。

#### 29日：本と給食のコラボブックメニュー「ぐりとぐらのカステラ」

10月27日～11月9日の読書週間にちなんで、図書館にある本とコラボした「ブックメニュー」を実施します。1回目は絵本『ぐりとぐら』より、カステラを再現します。

