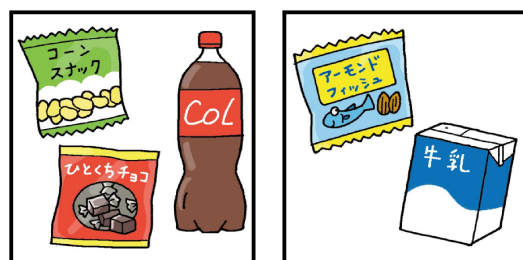


10月 給食だより

秋は、いもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし

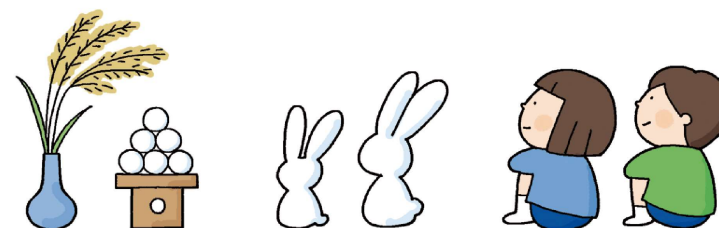
間食は、3回の食事でもとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。ただただ食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

Q. 脳には糖分が必要だから勉強しながら菓子を食べてもよい？

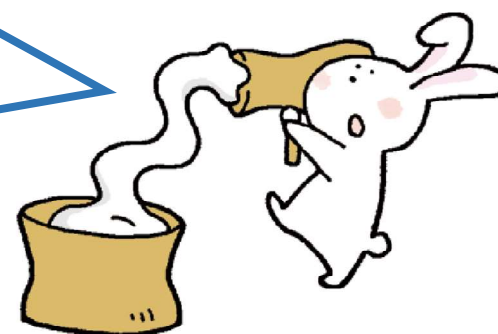
A. 勉強しながら菓子を食べ続けたり、時間を決めずに食べ続けたりするのは、肥満やむし歯の原因になります。とりすぎた糖分は、体の中で脂肪として蓄積してしまいますし、時間を決めずにだらだら食べると、むし歯になる危険が高まります。間食は、朝・昼・夕の3食で十分に栄養がとれている時には、必要のないものです。間食をとる場合は、時間と量を決めておき、勉強中に菓子を食べ続けるのはやめましょう。

秋の年中行事 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



2025年の月見（十五夜）は、10月6日だよ！静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませた「へそもち」をつくり、あんこと一緒に食べるよ！



関東風



関西風

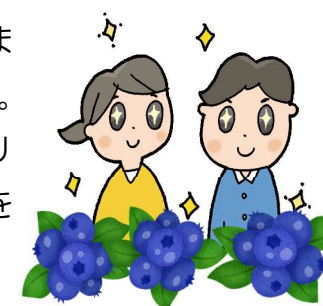


へそもち



「目の愛護day」10月10日

人間は情報の80%を視覚から得るといわれています。目に良い食べ物を食べて、目を労わってあげましょう。10月10日は『ブルーゼリー』を出します。ブルーベリーに含まれるアントシアニンには、視力低下や眼精疲労を防ぐ働きがあります。



家庭数

10月 給食予定献立表

東国分英風学園
市川市立菅谷小学校

日	曜日	こんだて		あか赤	ち血や骨、肉を	きゆうしょうくよていこんだてひょう	なつちから熱や力に	みどり緑	からだちょうし体の調子を	
		しゅしよくおかず（主菜）	おかず（副菜）デザート	きゅうにゅう	つくるもの	なるもの	なるもの	きゅうにゅう	きゅうにゅう	
1	水	きのこスパゲティ	マセドアンサラダ	りんごのケーキ	ぎゅうにゅう					エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g
2	木	むぎごはん	しせんマーボーどうぶどのぐ	パンサンズー	あんにとんどうぶ	ぎゅうにゅう				エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g
3	金	ごはん	しろみさかなのごまだれやき	じゃがいもきんぴら	さわにわん	ぶどう	ぎゅうにゅう			エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.2 g
6	月	くりごはん	いなだのからあげ	すましじる	つきみだんご	ぎゅうにゅう				エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g
7	火	むぎごはん	おやこどんのぐ	やさいチップ	りんご	ぎゅうにゅう				エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.6 g
8	水	セサミトースト	ポトフ	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう					エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.3 g
9	木	ごはん	さばのみそに	のりあえ	こもくうまに	ぎゅうにゅう				エネルギー 615 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.9 g
10	金	キャロットピラフ	えびのクリームソース	グリーンサラダ	ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう				エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
14	火	ごはん	さんまのしおやき	こまあえ	のっぺいじる	ぎゅうにゅう				エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.6 g
15	水	きしめん	やきにくサラダ	おにまんじゅう	ぎゅうにゅう					エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.4 g
16	木	ごはん	サクサクつくね	ポテトサラダ	なめことだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう				エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g

日	曜日	こんだて		あか赤	ち血や骨、肉を	なつちから熱や力に	みどり緑	からだちょうし体の調子を	
		しゅしよくおかず（主菜）	おかず（副菜）デザート	きゅうにゅう	つくるもの	なるもの	なるもの	きゅうにゅう	
17	金	じゃこガーリックライス	スパニッシュオムレツ	ABCスープ	オレンジゼリー	ぎゅうにゅう			エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g
20	月	ごはん	わふうミートローフ	ツナときりぼしだいこんのサラダ	あきやさいのにも	ぎゅうにゅう			エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
21	火	ごはん	さといものまんまるコロック	わふうサラダ	だいこんのそぼろじる	りんご	ぎゅうにゅう		エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g
22	水	きなこあげパン	ポークビーンズ	キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう				エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.1 g
23	木	ごはん	スペシャルなっとうあえ	ぎせいどうふ	にくじゃが	ぎゅうにゅう			エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.2 g
24	金	ごはん	ヤンニョムチキン	チョレギサラダ	トック	ぎゅうにゅう			エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.0 g
27	月	むぎごはん	ガパオライスのぐ	はるさめスープ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう			エネルギー 565 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g
28	火	ごはん	ジャンボあげぎょうざ	ナムル	あさりのキムチチヂ	ぎゅうにゅう			エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g
29	水	むぎごはん	ハヤシライス	かいそうサラダ	フルーツポンチ	ぎゅうにゅう			エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
30	木	さつまいもトースト	やさいスープ	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう				エネルギー 517 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.1 g
31	金	コーンピラフ	ぶたにくとだいずのトマトに	ひじきのマリネ	かぼちゃパパロア	ぎゅうにゅう			エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.5 g

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

栄養価の10月平均値	
エネルギー	590 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	20.7 g
食塩相当量	2.1 g