10月　給食だより



2026年度 10月
逗子市立小坪小学校　栄養士

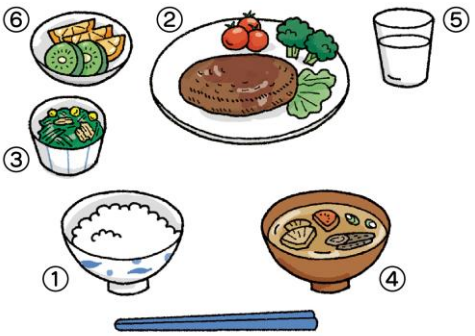
運動会の練習が始まり、本番に向けて体を動かす機会が増えてきました。元気に練習に取り組むためには、毎日の食事と睡眠が大切です。主食・主菜・副菜をそろえて、しっかり食べましょう。

給食では、運動や成長に必要な栄養をしっかりとれるよう、いろいろな食品を組み合わせています。好きなものだけでなく、苦手なものにも少しずつチャレンジし、丈夫な体をつくっていきましょう。



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

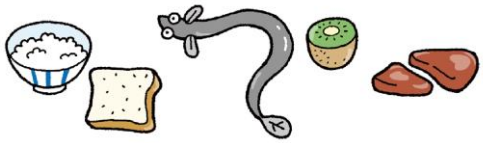
たんぱく質　　カルシウム



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

炭水化物　　ビタミンB群・C　　鉄

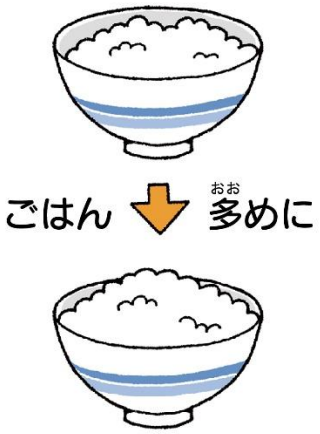


エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

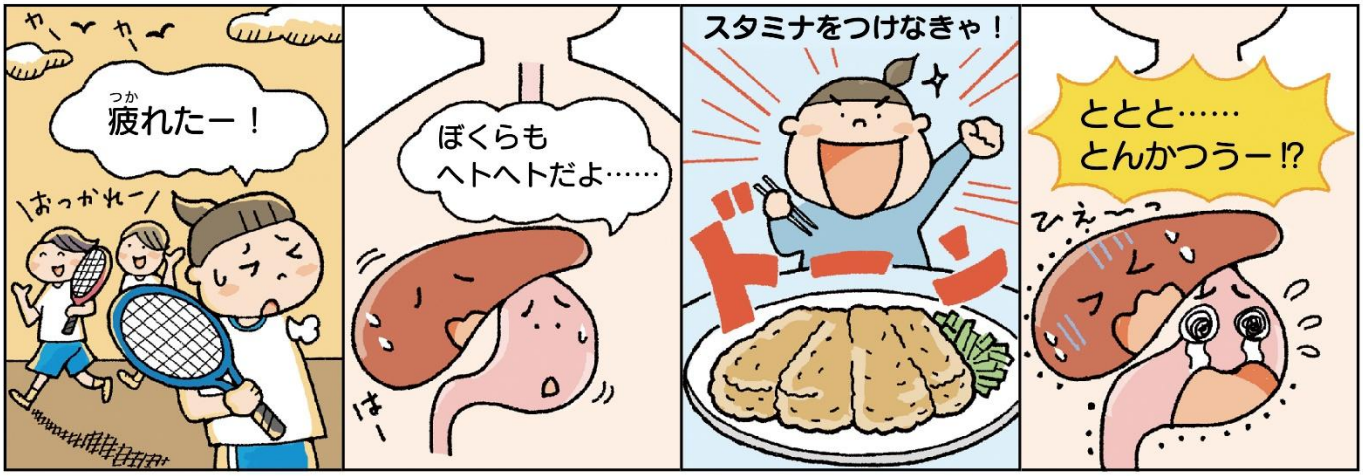
Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

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。



激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

しっかり食べて、しっかり休んで、元気をチャージ！

毎日の食事を力にかえて、運動会で力いっぱいがんばりましょう！

（出展:新食育ブック）



9 月の給食

こどもたちが 食べてている 給食を紹介します。

食材生産地紹介

- こめ･･･国産
- メルルーサ･･･アルゼンチン･バヌアツ
- いか･･･ペルー

- ぶたにく･･･山形県
- とりにく･･･青森県･宮崎県
- たまご･･･栃木県

- 梨･･･茨城県
- 巨峰･･･長野県
- りんご･･･青森県
- レモン･･･アメリカ

- 牛乳･･･北海道

- 芽ひじき･･･三浦市★
- きざみのり･･･神奈川県★

- たまねぎ、じゃがいも、にんじん、とうもろこし･･･北海道
- にんにく、ごぼう･･･青森県
- ながねぎ･･･秋田県
- きゅうり･･･福島県
- もやし･･･栃木県
- キャベツ･･･群馬県
- 大豆（大豆製品）･･･新潟県･茨城県産
- こまつな、チンゲンサイ･･･茨城県
- だいこん、ながねぎ･･･千葉県
- こんにゃく･･･群馬県
- とうがん･･･三浦市★
- セロリー･･･長野県
- しょうが、ピーマン･･･高知県

★地産地消への取り組み★
芽ひじき・とうがん・きざみのり
神奈川県の地場産物です！！



9/4(金)
わかめごはん
とりにくのばいにくやき
ごまあえ
にくじゃが
はっこうにゅう

“とりにくのばいにくやき”は、梅肉を使った甘酸っぱいタレを焼いたとりにくにかけた料理です。
梅肉には、クエン酸という疲れを取る栄養素が入っています。

9/10(木)
くろパン
ぶたにくとだいずのﾁﾘｿｰｽ
ごまドレッシングサラダ
ﾍﾞｰｺﾝとやさいのｽｰﾌﾟに
ぎゅうにゅう



“ぶたにくとだいずのチリソース”は、ぶたにくとだいずをそれぞれ揚げて、チリソースをからめた料理です。ごはんにもパンにも合います。揚げた大豆はカリっとホクホクでチリソースとよく合い、大豆が苦手もチャレンジしていました、

9/30(水)
ごはん
しろみざかなのあんかけ
こおりどうふのいために
キャベツのｽｰﾌﾟ
はっこうにゅう



“こおりどうふのいために”はこおりどうふだけでなく、ぶたにくやにんじん、たけのこもはいったピリからみそ味です。食べ応えもあり、白いご飯がすすみます。



所要時間：30 分

ジャージャーめん



9/3(火)の献立です。
人気メニューのジャージャーめんと、初登場の豆乳アイスで、給食初日から嬉しそうな子どもたちでした。

エネルギー：353kcal
タンパク質：15.1g
脂　　質　：9.6g
炭水化物　：54.0g
食塩相当量：1.0g
（1食分相当）

材料(4～5人分)

豚ひき肉……250g
A
- 赤ワイン……小さじ 1(5g)
- こいくちしょうゆ…小さじ 1(6g)

サラダ油……小さじ 1(4g)
にんにく……小さじ 1/2(2g)
しょうが……小さじ 1/2(2g)
ながねぎ……25g
トウバンジャン……小さじ 1/2(2g)
たまねぎ……2L1個(300g)
にんじん……中 1/3 本(60g)
B
- 八丁味噌……30g
- 砂糖……大さじ 1 強(15g)
- テンメンジャン……8g
- コチュジャン……小さじ 1/2(3g)
- トマトケチャップ…大さじ 1(20g)
- こいくちしょうゆ…小さじ 1(6g)
- 酒……小さじ 1(5g)

水……50ml
片栗粉……小さじ 1(5g)
水……10ml
塩……少々
ごま油……少々

冷凍うどん……4 玉(180g×4)

作り方

① 豚ひき肉に A で下味をつけておく。B を混ぜ合わせ、合わせ調味料を作る。
② にんにく、しょうが、ながねぎ、たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
③ 豚ひき肉と合わせ調味料を混ぜ合わせる。
④ 鍋を熱してサラダ油を入れ、にんにく・しょうが、ながねぎ、トウバンジャンの順に加え、香りが出るまで弱火でじっくり炒める。
⑤ たまねぎを加えしんなりしてきたら、にんじんを加えて炒める。③を加えて豚ひき肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら水を加える。にんじんがやわらかくなるまで、ふたをして弱火で煮る。
⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩とごま油で味を調え仕上げる。
⑦ 冷凍うどんはゆでて冷水で冷やし、水気を切る。
⑧ 器ににうどんを盛り付け、⑥をかける。