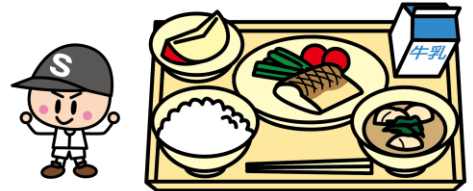


10月24日(土)は運動会！！

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツで、自分が持っている力を十分に出すために必要なことはなんでしょうか？日々のトレーニングも大切ですが、何よりも体調をととのえることが大切です。日ごろから栄養バランスのよい食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント 栄養バランスのよい食事を心がける



1品で栄養バランスのよい食事にするのは難しいです。主食、主菜、副菜の組み合わせを基本として、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。

また、おやつ＝お菓子ではありません。朝・昼・夕の3回の食事に加えて、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチ、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など



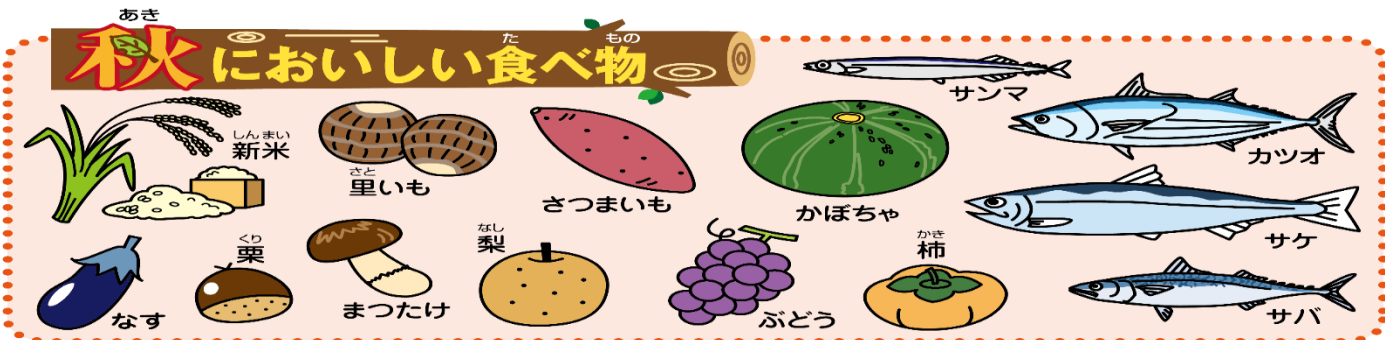
主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……魚・肉・大豆・たまごなどを多く使ったおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

給食では、食べ物の旬を大切にしています。下のイラスト「秋に美味しい食べ物」の中には、10月の給食に登場するものがたくさんあります。いつ、どのメニューに入っているか、探してみてください。



★10月の献立から★

★深川めし・東京牛乳・吉野汁（あしたばうどん使用）（2日）

10月1日の「都民の日」にちなみ、東京都にゆかりのある献立を取り入れました。深川めしは、あさりを使った東京都の郷土料理です。また、「東京牛乳」も登場します。東京牛乳は、多摩地域の酪農家が育てた乳牛の生乳を使って作られており、6月に提供した際にも好評でした。吉野汁には、八丈島産の明日葉の粉を練り込んだうどんを使用しています。明日葉は、今日葉を摘んでも明日には新しい葉が出てくるほど生命力が強いことから、その名が付けられました。

★さつまいも

10月は、さつまいもがおいしい旬の季節です。

さつまいもの名産地である川越は、江戸から約13里（約52km）離れた場所にあります。そのことから、さつまいもは「栗（九里）より（四里）うまい十三里」と呼ばれるようになりました。この語呂合わせにちなんで、10月13日は「さつまいもの日」と定められています。

今月の給食には4回登場します♪

6日：さつまいもパイ

14日：さつま芋ごはん

15日：さつま芋のきな粉がけ

27日：キャラメルポテト



★国内産食材の日（7日・19日）

杉並区では毎月2回程度、国内産食材のみで作る献立を実施しています。（調味料を除く）



★アップルトースト（8日）

りんごを薄くスライスし、さとうとシナモンをからめて食パンにのせて焼きます。人気のメニューです。

★ゼリーフライ（20日）

ゼリーフライは、おから、じゃがいも、ねぎを混ぜたものを素揚げにしたものです。昔のお金、小判の形をしていることから、「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」になったそうです。

★お月見こんだて（22日）

23日は十三夜です。少し欠けた月を見ながら栗や豆の収穫に感謝する習わしです。9月25日の十五夜と、10月23日の十三夜の両方ともお月見をするのが縁起が良いとされています。給食では、22日に「栗名月」にちなんだ「栗五目おこわ」と、「みたらし団子」を作ります。

★チキンカツサンド（23日）

運動会前日です。給食室から応援の気持ちを込めた献立です。カツで使用する鶏肉には、運動するために大事な筋肉を作るたんぱく質がたくさん含まれています。昨日の自分に「勝つ」ことができるよう、応援しています。

★パンプキンポタージュ（29日）

ハロウィンにちなんだ献立です。生のかぼちゃを蒸してつぶし、ミキサーにかけてなめらかにしています。かぼちゃは、カロテンやビタミン類を多く含み、風邪予防にも効果抜群です。

★くだものは季節のものを取り入れます。りんご・ぶどうなどを予定しています。