

令和2年 10月の献立表

山梨県立甲府工業高校定時制

月	火	水	木	金
			1 〓十五夜給食〓 ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き きゃべつの塩昆布和え 里いものみそ汁 お月見ゼリー	2 みるくパン 牛乳 ジャム チキンのバジル焼き マカロニサラダ 豆乳スープ
5 ハヤシライス 牛乳 サラダ	6 かき揚げうどん 牛乳 わかめご飯	7 ご飯 牛乳 鯖のしょうが煮 野菜炒め みそ汁	8 チキンピラフ 牛乳 ポテトサラダ 豆腐と野菜のスープ	9 はちみつパン 牛乳 カレーコロッケ コールスローサラダ レタスと卵のスープ
12 ご飯 牛乳 しゅうまい 筑前煮 みそ汁	13 タンメン 牛乳 ゆかりご飯	14 枝豆ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け みそ汁	15 ご飯 牛乳 肉団子 ひじきときゃべつの和え物 秋のすまし汁	16 セルフ ハンバーガー 牛乳 かぼちゃサラダ ミネストローネ
19 ご飯 牛乳 春巻き 中華サラダ わかめスープ	20 きつねうどん 牛乳 炊き込みご飯	21 ご飯 牛乳 唐揚げ 大根とがんもの煮物 みそ汁	22 ご飯 牛乳 ぎょうざ ナムル 卵スープ	23 ライ麦パン 牛乳 甲州牛のビーフシチュー ミモザサラダ
26 ご飯 牛乳 牛肉コロッケ カリフラワーのカレー炒め みそ汁	27 醤油ラーメン 牛乳 菜飯ご飯	28 栗ご飯 牛乳 鮭の塩焼き きゃべつのおかか和え 根菜のみそ汁	29 ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 切り干し大根の煮物 みそ汁	30 黒糖パン 牛乳 ハムカツ スパゲティサラダ オニオンスープ

※食材の都合等により、献立が一部変更になることがあります。

食育だより

10月

給食室

令和2年10月

スポーツの秋です

🏆 スポーツをする人の食事とは…

部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回のバランスの良い食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。



🏆 食べ方の基本

🏆 6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる 魚・肉・卵・大豆	骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する 牛乳・海藻・小魚	体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を保護する 緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をととのえる その他の野菜・果物	エネルギー源となる 米・パン・めん類・いも類	エネルギー源となる 油脂類・脂肪の多い食品

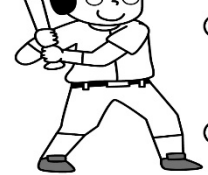
🏆 主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



🏆 1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



🏆 こんなことに気を配りましょう



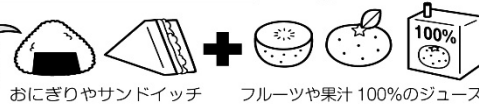
🏆 寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウム(上の表の第1・2群)が豊富な食事となるよう心がけましょう。

🏆 運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。

🏆 スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品(レバー、小松菜、ほうれん草などの青菜、貝類など)を意識して食事に取り入れましょう。

🏆 運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、補食として軽食を取り入れましょう。

おすすめの組み合わせ



🏆 運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化が良い物をよくかんで食べるようにします。



お米を食べよう



「うるち米」と「もち米」

でんぷんの成分



お米の栄養

からだのエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

日本で作られているお米の品種は約300種類!!

日本で一番人気 コシヒカリ

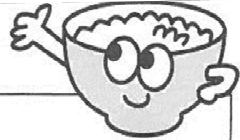


普段、ご飯として食べているのが「うるち米」。餅にしたり、おこわにして食べるのが、「もち米」です。それぞれに含まれるデンプンの成分が少し違います。もち米が“アミロペクチン”のみで構成されているのに対し、うるち米は“アミロペクチン”と“アミロース”の2種類で構成されています。“アミロペクチン”が多いほど、モチモチとした粘り気のあるお米になります。

ご飯の栄養

お茶碗1杯分(150g)

エネルギー…252kcal	ビタミンB2…0.02g
炭水化物…55.7g	カルシウム…5g
たんぱく質…3.8g	鉄…0.2g
ビタミンB1…0.03g	食物繊維…0.5g



旬の味覚 りんご

秋はさまざまな果物が旬を迎えます。その一つ、りんごは、青森県や長野県で多く栽培され、そのまま食べるほか、ジュースやジャム、缶詰などに加工されます。疲労回復に役立つリンゴ酸や、おなかの調子を整えてくれる食物繊維、生活習慣病予防に役立つポリフェノール類が含まれ、健康に役立つ食べ物です。皮に栄養が多いので、よく洗って皮ごと食べるとよいでしょう。

いろいろなりんご

	ふじ	日本で最も多く栽培されている
	紅玉	アップルパイなどお菓子の材料に
	王林	独特なよい香りのする青(黄)りんご
	世界一	500g以上もある大きなりんご
	アルプス乙女	30gほどの小さなりんご