

給食だより 10月

久御山町
学校給食
研究会

体育大会で活躍するための食事は…？

① 糖質中心の食事に

運動するときの主なエネルギーのもとになります。十分にたくわえておきましょう。



③ 脂質・食物繊維はひかえめに

消化に時間がかかるので、胃腸の負担を減らすため前日や当日の朝はひかえた方が◎



② ビタミンB1をとろう

糖質をエネルギーに変える働きをします。



④ 夕食は早めに

夜遅くに食事をすると、寝るまでに消化しきれずに睡眠の質が落ちてしまいます。

寝る3時間前には
食べ終わりましょう！



10月10日は 目の愛護デー

10月20日（月）は、目の愛護デー献立です。
どんな食べものや栄養素が「目にA」のかな？

なべしぎ

アントシアニン

光の刺激から目を守る

ひみつのごはん

ビタミンA

光の刺激から目を守る

ビタミンAたっぷりの
ヒミツの食べもの

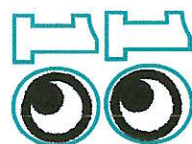
ぎゅうにゅう

目にAみそ汁

ルテイン

光の刺激から目を守る

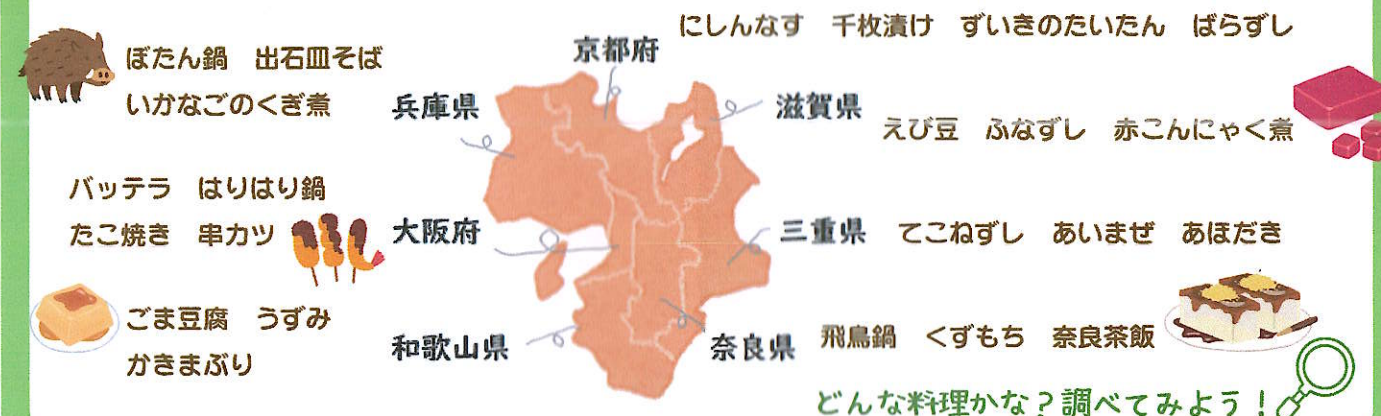
おいしく食べて
大切な目を守ろう！



近畿地方

毎月の食育の日(19日)前後に、日本のいろいろな
地域の郷土料理や食材を使ったこんだてを実施します。
日本のおいしさを再発見しましょう！

近畿地方にはどんな郷土料理があるの？



うどんぎょうざ（大阪）

うどんぎょうざは、大阪府高槻市で生まれました。野菜とひき肉をこねて、ぎょうざの皮の代わりにうどんを混ぜて丸く焼きます。給食では炒めたうどんぎょうざを作ります。見た目は違っても、食べるとぎょうざ味？！

めはりずし（和歌山、奈良）

めはりずしは、塩で漬けた高菜でおにぎりをくるんだものです。「目を張るように大きく口を開けて食べる」ことから、「めはりずし」という名前がついたと言われています。給食では、食べやすいように刻んだ高菜漬けを混ぜごはんにしました。

かす汁（兵庫）

兵庫県は、酒米（酒の原料になるお米）の生産量が全国第1位。酒を造る課程で「もろみ」をしぼると「酒かす」が残ります。酒かすには、アミノ酸などの栄養素がたくさんふくまれているので、料理に使うとコクやうま味がアップします。

7日（火）

ばち汁（兵庫）

兵庫県はそうめんの名産地。そうめんを干すときに平たくなる部分が、三味線をひくときに使う「ばち」に似ています。

27日（月）

梅からあげ（和歌山）