

給食だより

久御山町
学校給食
研究会

10月

うんどうかい
運動会で **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。



ごはん



パン



うどん



バナナ

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。



豚肉がおすすめ！

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◎



とんかつ



ステーキ



ごぼう

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9日（木）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？

おいしく食べて
大切な目を守ろう！

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

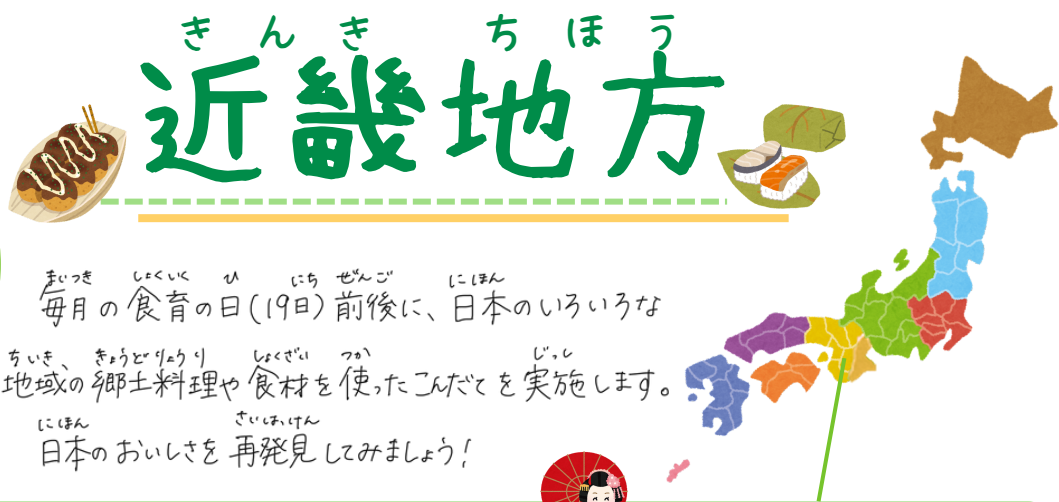
ぎゅうにゅう

目にAみそ汁

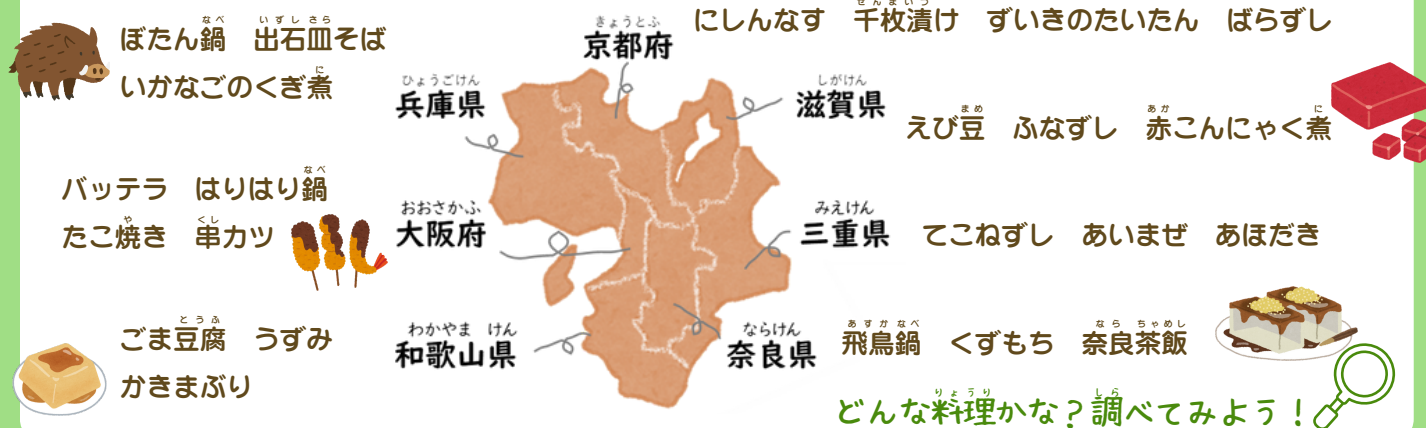
ルテイン

光の刺激から目を守る





近畿地方にはどんな郷土料理があるの？



どんな料理かな？調べてみよう！



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。給食では炒めてうどんぎょうざを作ります。見た目は違っても、食べるときょうざ？！

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)

梅えからあげ (和歌山)