

10月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

10月の食育目標：食事と運動について考えよう。

● 食事の量と運動のバランスを考えよう。

今月のカミカミ献立の日

- 2日(火)・・・切り干し大根の煮物
- 11日(木)・・・海藻サラダ
- 16日(火)・・・くらげサラダ
- 18日(木)・・・大豆入りカレー
- 22日(月)・・・りっちゃんサラダ
- 25日(木)・・・ピーマンのおかかあえ
- 29日(月)・・・ごぼうサラダ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

	月	火	水	木	金
こんだて	1	2	3	4	5
	8	9	10	11	12
こんだて	15	16	17	18	19
	22	23	24	25	26
こんだて	29	30	31	今月の平均栄養価	
					※()は基準値です。

伊達市中央給食センター

給食センター施設内を月ごとに紹介いたします！

☆検収室☆
野菜や肉など食材が、業者から届く場所です。



品質がよいか悪いか、量は間違いがないかを確認し、段ボールから専用の入れ物に移し換えます。

☆下処理室☆
野菜を切ったり洗ったりする場所です。



野菜の根本を切ったり、半分に切ったりした後、汚れや異物が残らないように4回洗います。

スポーツと食事

部活動や習い事などでスポーツを頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いをくいとれず、トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスのよい食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。



① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

- 主食
- 主菜
- 副菜
- 汁物
- 牛乳・乳製品
- 果物

④ 間食(補食)のとりの方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせて食べることをおすすめします。

⑤ 意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物

- レバーや肉
- 大豆製品
- 魚
- 海藻
- 小松菜
- ほうれん草
- 小松菜
- ほうれん草

カルシウムを多く含む食べ物

- 牛乳
- ヨーグルト
- 豆腐
- 大豆製品
- 小松菜
- ほうれん草
- 小松菜
- ほうれん草

そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。