

# 10月 給食だより



秋田明德館高等学校  
令和元年9月30日発行

秋まっさかり、すずしく過ごしやすい気候が続いています。この時季はスポーツをするのにもってこいです。秋のさわやかな風の中、汗をかくのは気持ちがいいものですね。

さて、来年は、いよいよ東京オリンピックが開催されます。それにちなみ、スポーツでよりよいパフォーマンスをするための食事などが注目されています。今月はスポーツ時の食事について考えてみましょう。部活動や運動時にぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



## スポーツの秋！運動する時の食事とは？



### 運動する前

運動を始める3時間くらい前には食事を済ませておきましょう。脂っこい食べ物は控えめにし、おにぎりやパンといった糖質を中心に、消化のよいものをバランス良く食べることが大切です。30分くらい前に水分補給もしっかりしておきましょう。

やむを得ず、運動直前に何か食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど、消化がよく、すぐにエネルギーになるものを選びましょう。



### 運動中

こまめに水分補給をしましょう。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、飲みすぎには気をつけましょう。



### 運動した後

まずは、すぐに水分補給をしましょう。そして運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質をとるようにしましょう。



### 運動時のお昼ごはんをコンビニで選ぶポイント

休日の部活動などの時、コンビニで昼食を選ぶ際にも栄養バランスに気をつけましょう。おにぎりやパンだけ、揚げ物ばかりだけでは栄養が偏ってしまいます。飲み物を牛乳やお茶にしたり、ヨーグルトや茹で卵などを追加したりして、いろいろな食品を食べる工夫をしてみましょう。





# 10月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
～今月の旬の食材～ えのき エリンギ ぶなしめじ しいたけ なめこ さつまい チンゲンサイ かぶ にんじん 梨 さんま さけ さば	1日	2日	3日	4日
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん とろろ昆布の味噌汁 さんまの梅煮 肉じゃが 牛乳 922kcal	麦ごはん 干し椎茸とかぶのスープ 鶏の唐揚げゆず風味 白菜の甘酢和え 牛乳 839kcal	コーン味噌ラーメン 米粉餃子 杏仁豆腐 牛乳 812kcal	☆目の愛護デーメニュー☆ キャロットピラフ 牛乳 パンプキンポタージュ <small>ポテトコロッケ ほうれん草としめじのソテー</small> ブルーベリーゼリー 753kcal	卵のあんかけうどん 鶏天ぷら 小松菜のからし和え 牛乳 704kcal
14日	15日	16日	17日	18日
体育の日	ドライカレー 福神漬 イタリアンサラダ ミックスベリーフルーチェ 牛乳 789kcal	ごはん チンゲンサイのスープ 鶏肉と野菜のチリソース もやしとわかめの中華和え 牛乳 767kcal	若菜ごはん 里芋の味噌汁 とびうおの竜田揚げ きんぴらごぼう 牛乳 716kcal	☆あきたメニュー☆ ごはん 牛乳 なめこの味噌汁 桃豚のすき焼き風煮 果物（梨） 842kcal
21日	22日	23日	24日	25日
チキンと舞茸のスパゲティ 水菜のスープ かぼちゃとアーモンドのサラダ 牛乳 764kcal	即位礼正殿の儀	ごはん えのきの味噌汁 さけの照り焼き 根菜の炊き合わせ 牛乳 696kcal	☆明德祭おまつりメニュー☆ お好み焼き 目玉焼きのせ 豚汁 玉こんにゃく 牛乳 802kcal	明德祭 (給食はありません)
28日	29日	30日	31日	
振替休業	ごはん さつまい さばの味噌煮 いんげんのごま和え 牛乳 889kcal	コッペパン 野菜コンソメスープ ミートボールのクリーム煮 カリフラワーと卵のソテー 牛乳 792kcal	☆ハロウィンメニュー☆ オムハヤシ フレンチサラダ かぼちゃプリン 牛乳 935kcal	

\* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## <食堂からのお願い>

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。