



令和6年度10月  
大田区立馬込中学校

暑かった夏がようやく過ぎ去り、気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋と言われるようにいろいろなことに取り組むことができる良い時季です。そして、味覚の秋。今が旬のさつま芋や栗、きのこ類などたくさんの食べ物が出回ります。食欲の秋とも言いますが、実りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## スポーツには「食事」がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。「スポーツの日」10月第2月曜日は「スポーツの日」10月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

## 試合・競技当日の食事は?

### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



## 目の健康に役立つ「食べ物」とは?



※文部科学省「学校保健統計調査」

近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。

皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

### ビタミンAを多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵(卵黄)

### ルテインを多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

### β-カロテンを多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

### ゼアキサンチンを多く含む



トウモロコシ



パプリカ

## 令和6年度 10月献立表

| 日 | 曜 | 献立名              | 飲用牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                           | 12歳 -<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|---|---|------------------|------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 火 | チキンライス           | ○    | 鶏肉                              | 米,米粒麦,油                          | にんじん,たまねぎ,マッシュルーム水煮,<br>トマトピューレ,ピーマン       | 722<br>28.0                     |
|   |   | じゃこわかめサラダ        |      | ちりめんじゃこ,乾燥カットわかめ                | 油,三温糖                            | キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ,<br>りんご            |                                 |
|   |   | ABCマカロニスープ       |      | 豚肉,木綿豆腐                         | 油,シェ尔マカロニ                        | にんじん,たまねぎ,大根,本しめじ,パセリ                      |                                 |
|   |   | りんご              |      |                                 |                                  | りんご                                        |                                 |
| 2 | 水 | 午前中授業（給食はありません）  |      |                                 |                                  |                                            |                                 |
| 3 | 木 | ひじきご飯            | ○    | 干ひじき,油揚げ                        | 米,米粒麦,油,砂糖                       | 干し椎茸,にんじん                                  | 752<br>31.5                     |
|   |   | 豆腐入り蒸しシューマイ      |      | 豚ひき肉,木綿豆腐                       | ごま油,三温糖,でん粉,しゅうまいの皮              | たまねぎ,長ねぎ,しょうが                              |                                 |
|   |   | もやしと人参の和風しょうゆサラダ |      |                                 | ごま油,砂糖                           | もやし,にんじん                                   |                                 |
|   |   | じゃが芋と玉ねぎのみそ汁     |      | 昆布(だし),油揚げ,赤みそ,白みそ,<br>乾燥カットわかめ | じゃがいも                            | たまねぎ                                       |                                 |
| 4 | 金 | 二色サンド            | ○    |                                 | 食パン,いちごジャム,黒砂糖食パン,<br>ソフトマーガリン   |                                            | 779<br>32.4                     |
|   |   | フィッシュアンドチップス     |      | ホキ,鶏卵                           | 小麦粉,ドライパン粉,大豆白絞油,<br>じゃがいも,大豆白絞油 |                                            |                                 |
|   |   | スコッチブロス          |      | 鶏肉                              | 油,大麦,じゃがいも                       | にんにく,にんじん,セロリー,たまねぎ,<br>とうもろこし缶詰,キャベツ,しょうが |                                 |
| 7 | 月 | ガバオライス           | ○    | 鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆,鶏卵                 | 米,米粒麦,油,三温糖,ごま油,でん粉              | しょうが,にんにく,たけのこ水煮,ピーマン,<br>にんじん,たまねぎ,パセリ    | 772<br>35.2                     |
|   |   | えびと厚揚げのエスニック炒め   |      | 冷凍むきえび,厚揚げ                      | ごま油,三温糖                          | しょうが,にんじん,たまねぎ,もやし,にら                      |                                 |
|   |   | わかめとえのきとスープ      |      | 乾燥カットわかめ                        | 白いりごま,ごま油                        | しょうが,にんじん,えのきだけ,長ねぎ,小松菜                    |                                 |
| 8 | 火 | ピスキューパン          | ○    | 鶏卵                              | 丸パン,バター,グラニュー糖,小麦粉               |                                            | 780<br>34.6                     |
|   |   | ポテトグラタン          |      | 鶏肉,調理用牛乳,ピザ用チーズ                 | 油,じゃがいも,バター,米粉                   | にんじん,たまねぎ,本しめじ,パセリ                         |                                 |
|   |   | 豚肉と干切りキャベツのスープ   |      | 豚肉                              |                                  | しょうが,にんじん,キャベツ,小松菜                         |                                 |
| 9 | 水 | かき揚げうどん          | ○    | 昆布(だし),鶏肉,大豆,ちりめんじゃこ,鶏卵         | 冷凍うどん(給),でん粉,小麦粉,大豆白絞油           | たまねぎ,本しめじ,万能ねぎ,小松菜,長ねぎ,<br>にんじん,ごぼう        | 762<br>27.8                     |
|   |   | ごま和え             |      | かつお節粉                           | 白すりごま,白いりごま,白ねりゴマ,ごま油,砂糖         | にんじん,キャベツ,もやし                              |                                 |
|   |   | みかんゼリー           |      | 粉寒天                             | 砂糖                               | みかんジュース,みかん缶                               |                                 |