



10月給食だより



令和7年度
山梨市教育委員会

残暑の厳しい9月が終わり、少しずつ暑さがやわらぎ涼しくなってきました。1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかないような体をつくりましょう。

スポーツで力を発揮するための食事のポイント

スポーツの秋です。運動会や部活動の大会ももうすぐですね。自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と休養（睡眠）をしっかりとり、体調を整えることが大切です。



1日3回、栄養バランスの良い食事を心がけましょう

食事は、「主食・主菜・副菜・汁物」がそろうように組み合わせることで、栄養のバランスが整います。さらに、果物や乳製品などを補食（間食）としてとることで、不足しがちな栄養を補給することができます。

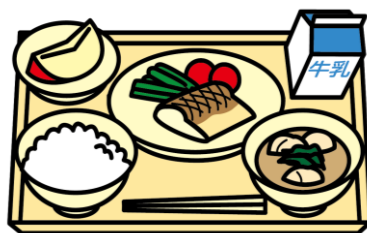
くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整える。疲労回復にも役立つ。

主食



（主にエネルギーのもとになる）
ごはん・パン・めん類など



副菜・汁物



（主に体の調子を整えるもとになる）
野菜・きのこ・いも・海藻類などを
多く使ったおかず

牛乳・乳製品

カルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料となる。

主菜



（主に体をつくるもとになる食品）
肉・魚・大豆・卵などを
多く使ったおかず

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」を積極的にとりましょう

鉄を多く含む食品

レバー、かつお、小松菜、納豆 など



ビタミンCの多い食品と一緒にとると吸収率アップ！

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、小松菜、小魚 など



ビタミンDの多い食品と一緒にとると吸収率アップ！

水分補給はこまめに行いましょう

運動前には水やお茶を飲み、運動中や運動後は、スポーツドリンクなどでミネラルも補給するとよいでしょう。のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です。



秋を楽しむ🐰お月見の行事



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

🐰十五夜の行事食🐰



月見団子



米から作る団子。
満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



かぼちゃのシチュー

作ってみませんか？ ～給食レシピ～



材料（4人分）

玉ねぎ：160g（中1個）
にんじん：1/3本
かぼちゃ：1/12個
ベーコン：40g
（ウインナーや鶏肉でもよい）
油（炒め用）：適宜

水：280cc
牛乳：100cc
ホワイトルウ：45g
塩：少々

かぼちゃには、病気にかけにくくしたり、目の働きを助けたりするビタミンAが豊富に含まれています。

作り方

- ① 玉ねぎは厚めスライス、にんじんはいちょう、かぼちゃは2cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を入れ、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、にんじん、ベーコンを加えて炒める。
- ③ ②に水を入れる。煮立ってきたら、かぼちゃを加え、野菜に火が通るまで煮込む。
- ④ ③にホワイトルウ、牛乳を加えて、弱火で煮る。
- ⑤ 最後に、塩で味の調整をして出来上がり！！

