

給食たより

10月

静岡県立浜名特別支援学校
令和8年10月15日



日中はまだまだ暑さが残りますが、朝晩は涼しくなり、徐々に秋を感じるようになりました。過ごしやすい気候になり、秋といえば、「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」など、様々なことに取り組みやすい季節ですね。また、寒暖差や季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。しっかり身体を動かした後はおいしい秋の食べ物を食べ、よく寝て元気に過ごしましょう。



体育大会に向けての食事

10月は中学部・高等部で体育大会があります。万全な状態で頑張りを発揮できるよう、食べるものにもこだわってみましょう。今回はアスリートが実際に行っている食事内容を紹介します。



①前日

筋肉を動かすエネルギーを前日から貯めておく必要があります。そのエネルギー源となるのが炭水化物です。ごはんやうどんなどの主食はいつもより多めに食べると良いでしょう。また、体の調子を整え、炭水化物がエネルギーに変わる際に必要なビタミンもしっかりと摂りましょう。逆に避けたほうがよいものは、脂質を多く含むもの、食物繊維の多いもの、消化に時間がかかる生魚などです。

②当日の朝

前日と同じように、炭水化物を中心とした食事にしましょう。しっかりと朝食ごはんが食べられない場合はバナナがおすすめです。また、消化には3時間かかるため、体育大会が始まる3時間前に朝食を食べるとより良いでしょう。



ハロウィンってなに？



ハロウィンは、アメリカ発祥の仮装パーティーというイメージが強いかもしれませんが、実はヨーロッパが起源の行事です。秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追い払う行事だそうです。日本の“お盆”に似ていて、死者の魂が家族のもとに戻ってくる日とされていたそうです。死者の魂とともにやってくる悪霊に人間だと気付かれないように、仮面を付けるなどして身を守っていたことが、現在の仮装につながったそうです。

10月30日(金)は、ハロウィン献立を実施します。ハロウィンといえば、かぼちゃです。かぼちゃ型のハンバーグ、かぼちゃとさつまいものサラダ、パンプキンババロアを提供します。

かぼちゃには、体にいい成分がたくさん含まれています。

- ビタミン類: 抗酸化作用を持つビタミン C、ビタミン E、体の中でビタミン A になるβ-カロテンが豊富です。抗酸化作用とは、細胞や血管の老化、免疫力の低下、がんなどを抑制する働きのことです。
- 食物繊維: かぼちゃは水溶性と脂溶性の二つの種類の食物繊維を含んでいます。食物繊維にはコレステロールの吸収を抑えたり、整腸作用があったりします。
- カリウム: 体内の水分を調節し、過剰なナトリウムを体外に排出してくれる効果があります。むくみの解消に効果的です。



10月30日(金)の献立

かぼちゃとさつまいものサラダ

材料(1人分)

かぼちゃ.....40g
さつまいも.....40g
きゅうり.....20g
玉ねぎ.....15g
マヨネーズ.....10g
塩.....少々
こしょう.....少々

作り方

- ① かぼちゃ・さつまいもは、1.5cm角に切る。
- ② さつまいもは、水に5分ほどさらして、水気を切る。
- ③ 玉ねぎは縦に薄切りにして水に5分ほどさらし、水気をしぼる。きゅうりは輪切りにする。
- ④ かぼちゃとさつまいもは、やわらかくなるまで蒸す。
- ⑤ ④が冷めたら、きゅうりと玉ねぎを加え、マヨネーズと塩、こしょうで和える。

給食レシピから



目によい食べ物を食べましょう



10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

