

いただきます



令和8年9月30日

新発寒小学校

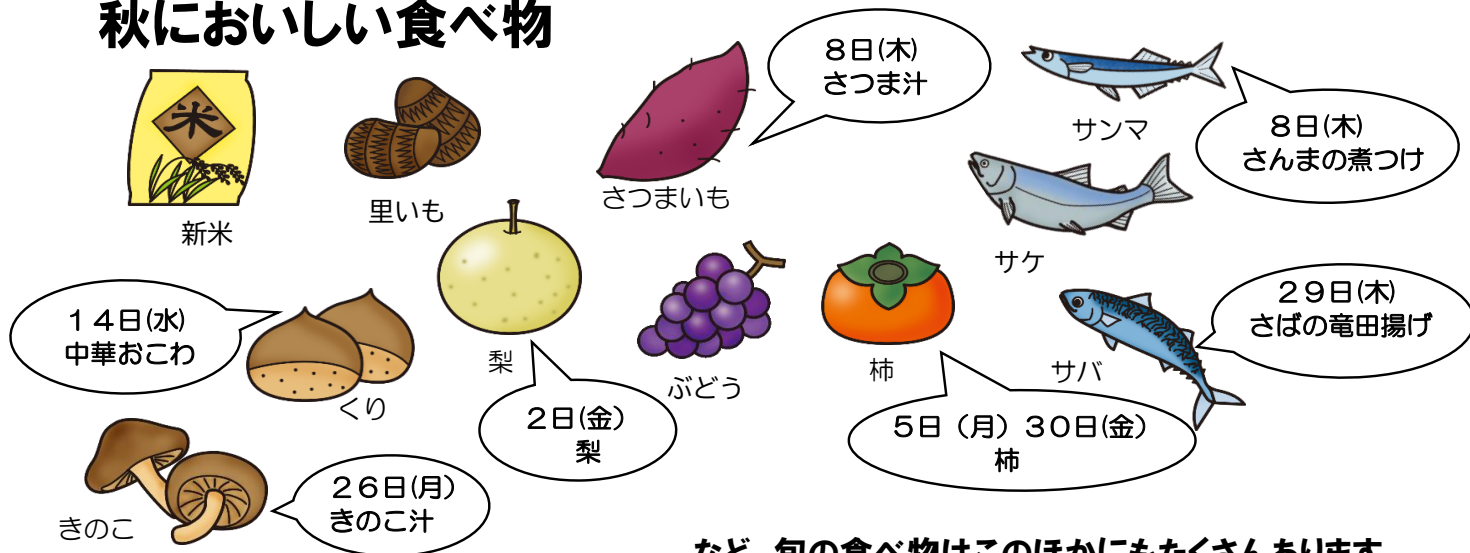
新陵小学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物などの農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

実りの秋・食欲の秋

旬の味覚を楽しもう！

秋においしい食べ物



など、旬の食べ物はこのほかにもたくさんあります。

スポーツには食事がカギ！

10月第2月曜日は「スポーツの日」です。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摂ること、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。

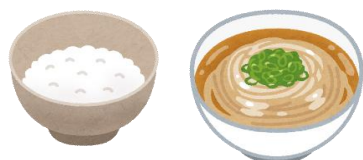
試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう！

必要に応じて補食も用意しよう！



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めです。



試合や練習が長時間に及ぶときは、エネルギー切れや水分・塩分不足を防ぐために「補食」を活用しましょう。おにぎりやバナナ、エネルギーゼリー、ラムネ（ブドウ糖100%に近いものがおすすめ）のほか、カステラやみたらし団子も脂質が少なく素早いエネルギー補給になります。汗をたくさんかく日は、塩分タブレットや100%果汁ジュースなども活用しましょう。お子さんの好みに合わせて、つめたいうどんやきゅうりの浅漬けなども手軽に水分や塩分が摂れておすすめです。

10がつ よていこんだて

※牛乳（200ml）は毎日つきます。

月	火	水	木	金
5日 たまねぎの かきあげどんえび入り こまつなとあつあげと たまねぎのみそ汁 かき	6日 ごもくうどん いもち(ごまだれ) みかん	7日 チキンウインナーライス ちくわチーズつめフライ フルーツミックス	8日新発寒4年校外学習 ごはん さつま汁 さんまのにつけ いそあえ	9日 コッパパン こまつなのクリームに チキンナゲット りんご
精白米、えび、あさり、さくらえび、しらす、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵等/厚揚げ、小松菜、たまねぎたけ等/柿	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、たまねぎたけ等/じゃがいも、片栗粉、水あめ、すりごま等/みかん	胚芽精米、押麦、バター、トマト、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース等/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵等/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶等	精白米/鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ等/さんま、しょうが等/小松菜、もやし、のり等	コッパパン/ベーコン、小松菜、マカロニ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク等/チキンナゲット/りんご
12日  スポーツの日	13日 みそバターコーン ラーメン きなこポテト パインかん	14日 ちゅうかおこわ とかちだいずコロッケ ごまあえ	15日 ぶたミックスどん こんさいのみそ汁 りんご	16日 ロールパン オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ
	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、すりごま、トウバンジャン、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン等/じゃがいも、きな粉等/パイン缶	胚芽精米、もち米、豚肉、しょうが、しいたけ、さくらげ、たけのこ、人参、栗、グリーンピース等/十勝大豆コロッケ/ほうれん草、もやし、すりごま等	精白米、豚肉、しょうが、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ビーマン、白ごま等/大根、人参、ごぼう等/りんご	ロールパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ等/いかフライ/キャベツ、人参、コーン等
19日 ごはん とうふのちゅうかに あげポークシュウマイ おひたし	20日 パスタミートソース あつあげサラダ	21日 とりめし とうふと こまつなのみそ汁 ぶりのなんがあげ	22日 チキンカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	23日新陵たんぽぽ校外学習 かくしよく ワンタンスープ おこのみあげえび入り チョコクリーム
精白米/豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、さくらげ、しょうが、にんにく等/ポークシュウマイ/小松菜、白菜、糸かつお等	ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、トマト缶、デミグラスソース等/厚揚げ、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま等	胚芽精米、押麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ等/豆腐、小松菜、えのきたけ等/ぶり、小麦粉、卵、白ごま等	精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース等/ブロッコリー、コーン、白ごま等	角食/ワンタン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく等/あさり、えび、いか、ベーコン、キャベツ、切干大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵、糸かつお、青のり等/豆乳、チョコレート、ビュアココア、コーンスターチ等
26日 ごはん きのこ汁 とりてん のりのつくだに	27日 カレーラーメン シナモンポテト おうとうかん	28日 エスカロップ ナムル	29日 ごはん スンドゥブチゲ さばのたつたあげ たたききゅうり	30日新陵4年校外学習 よこわりバンズ コーンシチュー あげハンバーグ かき
精白米/ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油揚げ等/鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、卵等/のり、ひじき、水あめ等	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、トマト缶、りんご等/さつまいも、シナモン、グラニュー糖等/黄桃缶	胚芽精米、押麦、バター、パセリ、たけのこ、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、トマト缶、デミグラスソース等/ほうれん草、もやし、人参、白ごま等	精白米/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら等/さば、しょうが、小麦粉、片栗粉、白ごま等/きゅうり、白ごま等	横割バンズ/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳等/ハンバーグ等/柿

しっかり食べて、免疫力UP!



朝晩の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。風邪やインフルエンザに負けないポイントは「粘膜の強化」と「体温アップ」！緑黄色野菜（にんじん・かぼちゃなど）に含まれるビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くし、温かいスープやみそ汁は体温を上げて免疫力を高めます3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。

*果物や野菜は、予告なく変更になることがあります。

*わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内蔵に入っている可能性があります。