

10月 給食たより

Aコース：東愛宕中・諏訪中・聖ヶ丘中

Bコース：多摩中・多摩永山中



10月はスポーツの秋！『スポーツの日』があります。今月の献立では、スポーツにちなんだ献立を取り入れています。元気に体を動かすためには、しっかりと食べることがとても大切です。



10月の主なホームゲーム予定(9月現在)

男子

11日 vs サンフレッチェ広島
17日 vs FC 東京
24日 vs アビスパ福岡

女子

11日 vs サンフレッチェ広島レジーナ
24日 vs ちふれ AS エルフェン埼玉
28日 vs セレッソ大阪ヤンマーレディース



ヴェルディ応援献立

Aコース14日、Bコース13日



多摩市が応援しているサッカーチームは、東京ヴェルディと日テレ・東京ヴェルディベレーザです。応援の気持ちを込めて、チームカラーの「緑」の食材をたくさん使った彩り豊かな献立を実施します。



揚げパンの緑色は、うぐいすきな粉と抹茶です♡
グリーンシチューは、ほうれん草で色を付けているので、栄養もたっぷりです。

豆まめサラダ



野球選手は丈夫な体づくりのために魚を積極的に食べています。

ACE スープには、ビタミンA(うずら卵)、ビタミンC(じゃが芋)、ビタミンE(かぼちゃ)が入っています。ウイナーはバット、うずら卵は野球ボールに見えるかな？

しっかり食べて元気な体をつくりましょう！

多摩市が応援している野球チームは、読売巨人軍(ジャイアンツ)です。チームカラーの「オレンジ」にちなんだ食材とチーム公認スポーツ栄養士から学んだスポーツ栄養の考え方を取り入れた献立です。

ジャイアンツ応援献立

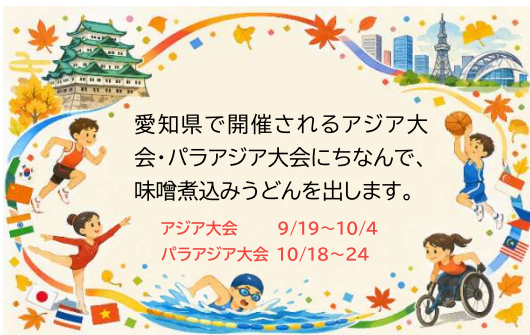
Aコース 16日、Bコース 15日



10月の試合予定
クライマックスシリーズ 10/10~10/21
日本シリーズ 10/24~

アジア大会応援献立

Aコース 23日、Bコース 26日



愛知県で開催されるアジア大会・パラアジア大会にちなんで、味噌煮込みうどんを出します。

アジア大会 9/19~10/4
パラアジア大会 10/18~24

食べることのポイント



好ききらいせず食べる



主食・主菜・副菜をそろえる



しっかり食べて
エネルギーをためる



食べること=体をつくること！

私たちの体は、食べた物でできています。バランスよく食べることは、とても大切です。運動選手だから特別なものを食べるのではなく、みなさんと同じように栄養バランスのよい食事を大切にしています。しっかり食べて、毎日を元気に過ごしましょう！

目の愛護デー (Aコース5日、Bコース6日)

10月10日は目の愛護デーです。目の働きを助けるアントシアニンを多く含むブルーベリーを使用した「多摩市産ブルーベリーゼリー」を提供します。多摩市の農家の方が大切に育てた特産品を味わってください。

ハロウィン (Aコース30日、Bコース29日)

ハロウィンといえば、かぼちゃやおばけ、魔女です。そんなハロウィンらしい不思議な雰囲気をイメージして、「紫芋トースト」を作りました。秋の味覚を味わいながら、ハロウィン気分を楽しみましょう。



多摩市 学校給食

多摩市公式ホームページでは、給食レシピの掲載や給食センターの紹介などコンテンツを充実させています。是非、ご覧ください。

★今月の給食目標★
好き嫌いをしないで食べよう