



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和7年9月発行

体育大会、準備 OK!?

2学期がスタートしました。体育大会に向けて、練習が始まります。練習も大切ですが、本番で力を発揮するには、自分自身のからだの体調管理が欠かせません。以下に気を配って、頑張ってください。



夕食で、たんぱく質やカルシウムをきちんと摂る

寝ている間に成長ホルモンが働きます。夕食でたんぱく質やカルシウムをきちんと摂ると体の成長に効果的です。



こまめに水分補給を摂る

汗をかいた時は、「脱水」にならないように、こまめに水分を摂りましょう。



よく噛んで、よく眠る

運動後すぐは、胃腸も疲れている為、消化の良いものをよく噛んで食べましょう。筋肉に残った疲労は、よく眠って、疲労回復に努めましょう。

スタミナ不足は、鉄分を積極的に摂る

スタミナが足りないかも…と感じた時は、鉄分の多い食品を食事に取り入れましょう。

～水分の上手な取り方～



★食事のとき★

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からも摂ることができます。特に汗をかいたときには、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル（塩分などの）補給も一緒にしましょう。

★スポーツのとき★

大量の汗をかいたときは、頻繁に水分補給をすることが大切です。たくさん汗をかいたあとは、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、ミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので飲み過ぎに注意しましょう。

10月 献立掲示板

月	火	水	木	金
万博献立 万博献立もいよいよ 今月で終わりです。世界の料理を楽しんでくれましたか？世界の国々に興味を持つきっかけになってくれたら嬉しいです。	1 ジュリエヌスープ ジュリエヌは、フランス語で野菜の千切りという意味です。スープに入れる具材を千切りにします。	2 キムチだれ 細切りにしたキムチの入ったたれを作って、香ばしく焼いた鶏肉にかけます。ピリ辛のキムチがお肉とよく合います。	3 体育大会 	
6 お月見献立 10月6日はお月見です。 中秋の名月と言われ、月がとてもきれいに見える日です。別名「芋名月」と言われ、里芋を食べる風習があります。給食では、河内のつべに里芋を入れています。 	8 麻婆春雨 春雨のツルツとした食感は暑い時期にも食べやすいです。給食の春雨は、さつまいもとじゃがいもから作られています。	9 きゅうり 10月のきゅうりは、富田林で栽培されたものを使う予定です。 	10 みかん みかんはビタミンCたっぷりの果物です。冬が旬の果物です。富田林でも栽培されています。 	
 14 マカロニ マカロニは様々な形があります。今回は、ツイストの形のマカロニを使ってサラダを作ります。	15 ジャージャー麺 テンメンジャンを使った、甘めの肉みそを乗せた麺料理です。肉みそを絡めながら食べてくださいね。	16 くるみもち 南河内地域では、お祭りの時期に枝豆で作ったあんこくるみもちが食べられます。給食では青大豆と白玉団子でアレンジしています。	17 エスカベッシュ 地中海地方の料理で、揚げた魚や肉を酢漬けにした料理です。今回は揚げた鮭に甘酸っぱいソースをかけています。 	
20 コロコロいも 角切りのさつまいもを焼いて、黒ごまの入った大学いものたれに絡めて仕上げます。 	21 茎わかめ わかめの茎の部分です。コリコリとした食感が特徴です。今回は中華和えに入ります。 	22 ひよこ豆 その名の通り、ひよこのような形をした豆です。ガルバンゾーとも言われます。ホクホクした食感で、カレーやスープにも使われます。 	23 鯖の塩糍焼き 鯖に塩糍を塗って焼き上げます。塩糍を塗ることで、やわらかく仕上がります。	
27 セルフ チャーハン 人気のセルフチャーハンです。ツナのうま味が際立ちます。 	28 きのこ 秋が旬です。おいしいきのこがたくさん収穫されます。きのこには食物繊維が豊富に含まれています。 	29 トッポギ 棒状のトック（餅）を使って作ります。日本のお餅と違い、韓国のお餅のトックは、うるち米から作るのでプリッとした食感です。 	30 ねぎ塩だれ 刻んだ白ねぎの入ったたれです。肉料理、魚料理と様々な料理とよく合います。今回は焼いた鯖にかけます。 	
			31 手作りハンバーグ 豚肉と鶏肉のミンチ肉を使ってハンバーグを作ります。給食室で調理員さんがひとつひとつ手作りをします。 	