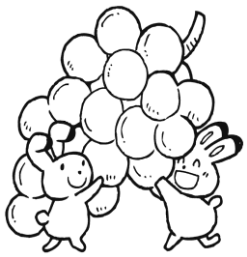
給食だより

令和５年１０月号
白岡市教育委員会
白岡市立白岡中学校

食欲の秋・スポーツの秋・・・何をしますか？

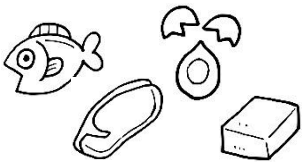
厳しい暑さも少しずつやわらぎ、さわやかな風が気持ち良く感じます。
おいしく食べることも、運動をするにも、何をするにも気持ち良い時期になりました。
運動会や大会なども多く開催され、体を動かすことも多くなる時期です。
今月は元気に楽しくスポーツを行うポイントについて紹介します。



基本は１日３食をバランスよく！

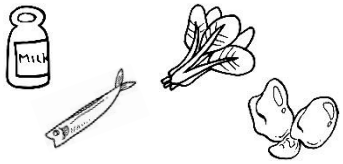
スポーツをするからといって特別な栄養をとらなくても、１日に必要な栄養量がとれていれば問題はありません。むしろ、いろいろな栄養をバランスよくとることが重要です。

【たんぱく質】
筋肉など運動するための体を作ります。



魚・肉・卵・豆製品など

【カルシウム・鉄分】
骨を強くしたり、貧血を予防します。

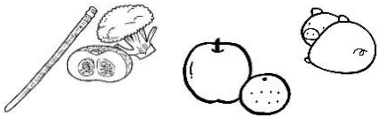


牛乳・乳製品・小松菜・小魚・レバーなど

【炭水化物・脂質】
体にエネルギーをたくわえます。

ごはん・パン・めん・いも・油など

【ビタミン】
食べ物が体で使われる手助けをし、疲れた体をいやします。



野菜・くだもの・豚肉など

サプリメントって必要？

サプリメントは不足しがちな栄養素を補うための「栄養補助食品」です。
まずは、３食きちんと食べる習慣を身につけることが大切です。
サプリメントに頼らなくても、十分な栄養素を自分で考えられるように、「食べるトレーニング」をしてみましょう。

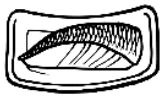
献立紹介　～「まごはやさしい」～

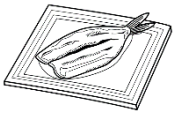
≪　10月は「さ」魚を使った料理が登場します。　≫

日本は海に囲まれているので、日本人は魚を昔から食べていました。
魚には体を作る「たんぱく質」を多く含むだけではなく、頭の働きを良くする「DHA」や「EPA」などの脂質もたくさん含んでいます。
今月はいろいろな魚の料理が登場します。楽しみにしてくださいね。

６日	フィッシュアンドチップス	１９日	いわしのかば焼き
１０日	アジフライ	２５日	たらのピザソース焼き
１６日	たらのみそマヨネーズ焼き	３０日	さわらのごまがらめ

などなど・・・





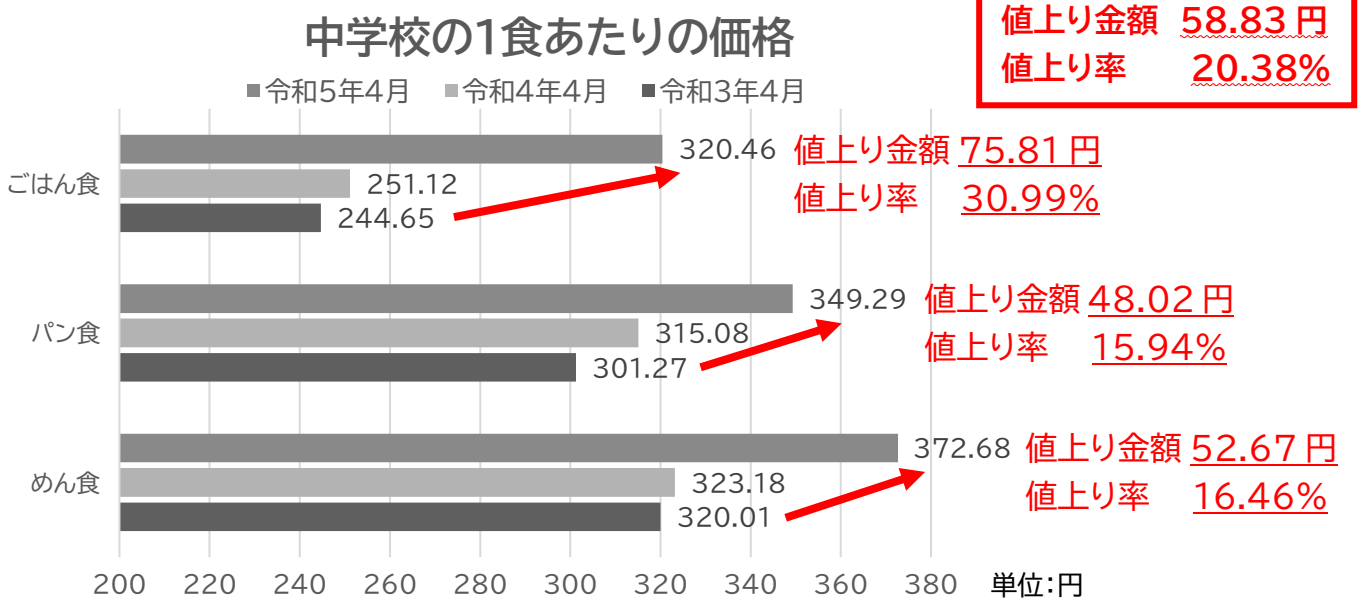
～今月の行事給食～

２日	こもれびのピラフ しらおかわりシチュー	白岡市施行のお祝い
１０日	ブルーベリーゼリー	目の愛護デー
３１日	かぼちゃのポタージュ かぼちゃのプリン	ハロウィン

学校給食費の現状について～①食材料費の比較～

令和5年から食材価格の上昇が著しく、現在の学校給食費では、令和3年度に実施した献立を令和5年度に提供することができない状況です。

3つの献立の平均
値上り金額　58.83円
値上り率　20.38%



このまま食材料費の高騰が続く場合、今まで提供していた学校給食と同様の提供回数や質を維持するため、

学校給食費の改定を検討しますので、御理解くださるようお願いします。