

# 10 October



## スポーツと食べ物

スポーツの秋です！スポーツをする子どもにとって練習と同じくらい大切なことは、いつ、何を食べればよいか考えることです。しい前のごはん、何を食べようかな・・・カツドンを食べるとパワーが出そうかな？でもそれ、NGです！しい前にあげものやお肉をたくさん食べると、ガソリン不足の車のように体が止まってしまうことがあります。エネルギーになりやすいおにぎりやうどん＋くだものをえらぶと◎ですよ。考えて食べる、やってみましょう！



みやざき せんせい  
宮崎 あきこ 先生  
管理栄養士  
サッカー選手や自転車  
ナショナルチームなど  
プロスポーツ選手の栄  
養指導に従事してきた  
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week					1
2 Week	4	5	6	7	8
	ブルーベリーのタルト こつぶポテコ 4連 北海道メロンゼリー	ピーチゼリー  こつぶっこ4連	ミニたべっ子メーブルバター5連 ミニおやつカルパス 無添加クッピーラムネピュア	たっぷりグミのしろ ほろほろ焼 和塩 紫の野菜ゼリー	ホットドッグ  森のくだもの屋さんスティックゼリー
3 Week	11	12	13	14	15
	りんごのコンポート  ポテトフライ フライドチキン	しみチョココーン4連 青のりせんべい 快適野菜ゼリー	小倉サンド  おにぎりせんべい銀しゃり（個包装）	大入りきなこ棒10本 ハッピーターンミニ4連 本煉羊かん	M Baker'sカスタード ベジたべるあっさりサラダ味ミニ4 静岡三ヶ日みかんゼリー
4 Week	18	19	20	21	22
5 Week	25	26	27	28	29
	がんばれチョコバットくん サッポロポテトバーベQあじミニ4 広島レモンゼリー	コーン蒸しパン  すいぞくかんゼリー	プレーンクッキー  ポップコーンしお味	ふんわり名人きなこ餅 おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 ぷるるんスティックゼリー	

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。