



あき みかく 秋の味覚をかみしめよう！～かむことの4大効果～

しょう か たす 消化を助ける！

よくかむことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助けるはたらきをもつ唾液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。



ふと 太りすぎを防ぐ！

よくかむことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。



のう 脳のはたらきを高める！

よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

は 歯を予防する！

よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯みがきも忘れずにしっかり行いましょう。

ほねを丈夫にしましょう！

丈夫な骨を作るポイント

適度な運動をする



体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。

バランスのよい食事をする



カルシウムばかりではなく、たんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。

よく寝る



骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。

10月 食材料表

2025年10月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

日付	曜日	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	水	ぶた肉、だいず、ツナ、ミックスビーンズ、とり肉、ウインナー	牛乳、チーズ	ピーマン、トマト、にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり	パン、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油
2	木	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、かんてん、くわわかめ	にんじん	しょうが、たまねぎ、れんこん、しめじ、もやし、きゅうり、りんごジュース、りんご	米、じゃがいも、さとう、ゼリーのもと	カレーパウダー、油
3	金	いか、かつおぶし、とり肉、とうふ、みそ	牛乳、わかめ、塩こんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが、たくあん、メンマ、たまねぎ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
6	月	いわし、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが、ごぼう、だいこん、しいたけ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、白玉だんご、お月見ゼリー	油、ごま油、ごま
7	火	とり肉、たまご、なっとう、かつおぶし、油あげ、だいず、みそ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	たまねぎ、しいたけ、たくあん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さつまいも、さとう	油、ごま油
8	水	ぶた肉、あつあげ、みそ、とり肉、なると	牛乳、青のり	にんじん、ピーマン、こら	キャベツ、たまねぎ、もやし、メンマ	米、さとう、ワンタン、かたくりこ、じゃがいも	油
9	木	とり肉、レバー、みそ、だいず、油あげ、ツナ	牛乳、のり	にんじん、こまつな、かぼちゃ、さやいんげん	しょうが、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油
10	金	さば、みそ、油あげ、あつあげ、とり肉	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、ごぼう、つきこん、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
14	火	ぶた肉、たまご、ベーコン、とうふ	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、きりぼしだいこん、キャベツ、もやし	米、さとう、はるさめ、かたくりこ	油、ごま油、ごま
15	水	だいず、ぶた肉、ハム、とり肉	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、こまつな、ブロッコリー	しょうが、たまねぎ、キャベツ、コーン	米こぼし、じゃがいも、チョコクリーム、マカロニ、さとう	油、デミグラスソース
16	木	ほっけ、ハム、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、マコモタケ、コーン、たまねぎ、ごぼう、しらたき、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	ごま油、ごま、油
17	金	ぶた肉、ツナ	牛乳、わかめ、スキムミルク	チンゲンサイ、にんじん	にんにく、しょうが、はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、キャベツ、きゅうり	米、さとう、かたくりこ、さつまいも	ごま油、ごま、バター
20	月	かつおぶし、ぶた肉、うずらたまご	牛乳、青のり、ししゃも	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん、つきこん、ふくじんづけ、しめじ、ねぎ	米、てんぷらこ、さとう、さといも	油、ごま
21	火	ぶた肉、たまご、ハム、豆乳	牛乳、わかめ	チンゲンサイ、にんじん	もやし、エリンギ、こんにゃく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	米、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
22	水	あじ、ハム、とうふ、肉だんご、みそ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、だいこん、キャベツ、しめじ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう	米	油、ごま
23	木	ハム、みそ、ぶた肉、あつあげ	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん、つきこん、なめこ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	米、ふ、さとう、こむぎこ、パンこ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
27	月	ぶた肉、とり肉、豆乳、ウインナー	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、キャベツ、セロリ	米、パンこ、さとう、じゃがいも、マカロニ	油、オリーブ油、デミグラスソース
28	火	メルルーサ、ぶた肉、さつまあげ、とうふ、みそ、大豆	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、つきこん、えだまめ、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
29	水	ぶた肉、とうふ、ウインナー	牛乳	こまつな、にんじん	しらたき、はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、りんご	ゆでうどん、さとう、じゃがいも	油、バター
30	木	とり肉、かつおぶし、ぶた肉、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	にんにく、キャベツ、もやし、コーン、えのきたけ、だいこん、ねぎ	米、さとう、さつまいも	ノンエッグマヨネーズ、ごま
31	金	とり肉、だいず、ツナ、豆乳	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、かぼちゃ、こまつな	たまねぎ、にんにく、エリンギ、コーン、キャベツ	米、麦、プリンのもと	油、オリーブ油、ホワイトルウ