



10月ごはんだてひょう



Main table with columns: 日 (Date), 献立名 (Menu Name), 牛乳 (Milk), 肉類 (Meat), 魚の仲間 (Seafood), 卵の仲間 (Eggs), きのこ (Mushrooms), きのこ以外の野菜 (Other Vegetables), 果物の仲間 (Fruit), その他 (Others), 栄養価 (Nutritional Value), and ひとこと (Notes). Rows include menus like 'スタミナ汁', 'ごはん', 'カレー', etc., with detailed ingredient lists and calorie counts.

めあて： ・お箸で食事を正しく持って食べよう ・主食・主菜・副菜を知ろう

運動と合わせて、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事、質の良い睡眠をとると、体カマツや運動技術の向上が期待できます。同じ時間、内容を勉強しても、適度な運動、バランスの良い食事、質の良い睡眠をとっている人のほうが力もちます。

この時期かぼちゃを使った料理をよく目にします。そのため、かぼちゃの旬は秋だと思われがちですが、実は、かぼちゃがたくさんおとれておいしいうち（旬）は夏です。



*資料は標準的な量に基づいた概算です。