

【献立名】 麦ご飯 牛乳 スタミナ焼肉 枝豆の塩ゆで わかめスープ
冷凍みかん



【ひとロメモ】

スポーツをするときの食事について知ろう

(心身の健康)

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれらをつくるのが、食べ物に含まれている栄養素です。偏った食事をしているとどんなに練習をしてもなかなか成果が出ません。

ここでクイズです。次の3つのうち、スポーツに必要なスタミナをつけるのに効果的な食べ物はどれでしょう。

①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉

正解は②の豚肉です。豚肉には牛肉や鶏肉よりビタミン B1 が多く含まれています。ビタミン B1 は疲労回復や、体内でエネルギーを産生するのに不可欠な栄養素です。さらに、玉ねぎやにんにくなどの香り成分である「アリシン」はビタミン B1 の吸収を良くする働きがあるので、豚肉と一緒に摂ることでより効果が得られます。

中学校の運動部のみなさんは総体が近くなってきましたね。日ごろの練習の成果が発揮できるように、頑張ってください。

令和4年 7月 4日（月） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮
小松菜のごまドレッシングあえ 小いわしのフライ



【ひとロメモ】

食事の大切さを知ろう

（健康によい食事のとり方）

「運動をした後、体の疲れがとれないなあ。」と思っている人はいませんか？ 運動による体の疲れのおもな原因は、からだを動かすエネルギーがなくなってしまったこと、筋肉がダメージを受けたことです。

エネルギー源になる食べ物には、米、パン、めん、いも類があります。筋肉をつくるものたんぱく質には、肉、魚、卵、豆腐などがあります。

人間は、食事をとらないとエネルギーやたんぱく質をとり入れることができないので、どんなにつかれていても食事をとるようにしたいですね。

【献立名】麦ごはん

牛乳 スタミナ焼肉

枝豆の塩ゆで わかめスープ 冷凍みかん

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ、玉ねぎ



【ひと口メモ】

スポーツをするときの食事について知ろう

(食事の重要性)

今日の給食のめあては、「スポーツをするときの食事について知ろう」です。みなさんは、スポーツをするのが好きですか。小学生だとクラブ活動、中学生だと部活をして体を動かしていますね。どちらにも当てはまらない人でも、体育の授業など何かしら体を動かしています。そんな、スポーツをするときの食事のポイントが3つあります。一緒に確認していきましょう。

①バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえること！つまり、いろんな食べ物を好き嫌いなく食べれるようになることです。小学生や中学生の時期の食生活は、大人になってからの食習慣につながるので、3食ともに、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

②おやつをうまく取り入れること！おやつは、3食の食事では足りない栄養をとりましょう。おすすめは、消化がよく栄養価が高いおにぎりやサンドイッチ、バナナなどの果物です。

③牛乳・乳製品を積極的に取り入れること！成長期のみなさんには、多くのたんぱく質とカルシウムが必要です。そこで、おすすめなのが牛乳やヨーグルト、チーズといった乳製品です。給食とは別に、朝ごはんや夜ごはんにも取り入れましょう。おやつに入れるのもいいですね。