

令和3年 6月 30日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き
切り干し大根のごまドレッシング和え ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

食欲の出る食事について知ろう

(健康によい食事のとり方)

これから暑くなってくると、体が疲れやすくなったり、食欲がなくなったりするなど「夏バテ」の症状がよくみられます。給食では、暑い時期にもみなさんの食欲が増して、たくさん食べられるように色々な工夫をしています。

例えば、酸味を利用することです。お酢やレモン、梅干しなど酸っぱいものを上手に加えることで、さっぱりとして食べやすくなります。今日の和えものもドレッシングにお酢を使っています。

他にも、しょうがやんにんにく、ねぎなどの香味野菜を取り入れることで、胃腸を刺激して食欲がでてきます。今日の給食では豚肉を生姜焼きにしています。

しっかり食べて暑い夏を元気にのりきりましょう。

令和3年6月30日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ オレンジ



【ひとロメモ】

運動の練習・試合の後の食事に気をつけよう

(食文化)

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「運動の練習・試合の後の食事に気をつけよう」です。

みなさんの中にはスポーツが好きで習っている人や運動部に所属している人も多いのではないのでしょうか。練習や試合の後には体に疲れがたまります。疲れには、トレーニングによるもの、運動に必要なエネルギー源が足りなくっておこるもの、緊張など体へのストレスなどいろいろです。

こうした疲れを早く回復させて次の日に備えるためにも、ごはんやパンなどの糖質(炭水化物)を中心とした食事が大切です。また、疲れを回復させるためには、ビタミンCも欠かせません。野菜やくだものなどからビタミンCをとりましょう。スポーツ選手は、毎食野菜、くだものをそえるようにしています。

運動の後の食事や合間で食べる間食の内容を考え、体の土台を作ることが技術の向上へとつながります。

令和3年 6月 30日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】麦ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛あえ
切干大根のごまドレッシングあえ
じゃがいものみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
にんにく 玉ねぎ じゃがいも
チンゲン菜 きゅうり 葉ねぎ



【ひとロメモ】

食欲の出る食事

(健康に良い食事のとり方)

今日のめあては、「食欲の出る食事について知ろう」です。

みなさん、暑さによる疲れを感じてはいませんか？暑さに負けて、食欲がわかない、という人いませんか？

食欲がない時の食事の工夫として、香辛料やにんにく、しょうが、葉ねぎなどの香味野菜を使ったり、疲労回復効果のある酢を使うと、その香りにつられて食欲が出てきます。まさに、今日の給食に登場している「豚肉のピリ辛あえ」は、今挙げた食材をすべて使った献立です。

暑さで何も食べないと、頭や体のエネルギーがなくなり、ますますしんどくなってしまいます。給食をしっかり食べて、午後からも元気に活動しましょう。