

【献立名】 麦ごはん 牛乳 スタミナ焼肉
ゆで枝豆 わかめスープ 冷凍パイン(小・中)



【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ものはどれでしょう。

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。今日は豚肉と玉ねぎ、にんにく、にらなどを使ったスタミナ焼肉です。

中学校の運動部のみなさんは総体が始まっていますね。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5年 7月 10日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 豆あじの南蛮漬け
元気サラダ 豚肉とごぼうのみそ汁



【ひとロメモ】

豆あじについて知ろう

(心身の健康)

夏に美味しい魚のひとつに「あじ」があります。その「あじ」がまだ、小さいうちにとったものを「豆あじ」と呼びます。

豆あじの南蛮漬けは、あじの三杯という名前の郷土料理と同じです。焼いた魚を三杯酢につけて骨までやわらかくして食べる料理です。酢につけることで日持ちがよくなるという、昔の人の知恵が入っています。暑い夏には、酢の酸味が食欲をそそりますね。骨も柔らかく、頭からしっぽまで食べることができるため、カルシウムがたっぷりとれます。

海の恵みに感謝して、よくかんで丸ごと食べましょう。

【献立名】 麦ごはん 牛乳 (小・中：冷凍パイン)
スタミナ焼肉 枝豆の塩ゆで
トック入りわかめスープ

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ、葉ねぎ、にんにく



【ひと口メモ】
(食事の重要性)

スポーツをするときの食事について知ろう

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、体育の授業などで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ら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す。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。おやつにとり入れるのもいいですね。