

令和6年 6月 5日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 スタミナ焼肉 きゅうりのナムル
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ものはどれでしょう。

①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 (5秒待つ・・・)

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、にら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もうすぐ総体が始まりますね。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6年 6月 5日(水) 第二学校給食センター

(献立名) ひじきごはん 牛乳 いかのさらさ揚げ
キャベツとちりめんのごまあえ 新玉ねぎのみそ汁 【中】昆布大豆



【ひとロメモ】

歯と口の健康について考えよう

(心身の健康)

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べると口の中でだ液(つば)がたくさん出ます。だ液は体にとってよい次のような働きがあります。

- ①歯についた食べかすを落とします。
- ②消化を助けます。
- ③味を感じます。
- ④むし歯予防になります。

よくかんで食べて、だ液の働きで歯と口の健康を保ちましょう。

令和 6年 6月 5日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳
スタミナ焼肉 きゅうりのナムル
わかめスープ 冷凍みかん

《今日の丸亀産の食材》
玉ねぎ 葉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

スポーツ

(食事の重要性)

今日のめあては、「スポーツをするときの食事について知ろう」です。

今日は、スポーツをするときの食事のポイントを2つ紹介します。

①バランスよく、主食・主菜・副菜をそろえることです。

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ります。

②牛乳・乳製品を積極的に取り入れることです。

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。

今日は、疲れを回復してくれるビタミン B 群が多く含まれている豚肉とさらにその吸収を高めてくれるアリシンを含む玉ねぎ、にんにく、にら、ねぎを使った「スタミナ焼肉」です。しっかり食べて力をつけましょう。