

令和 7 年 6 月 11 日（水） 中央学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ご飯 牛乳 スタミナ焼肉 キャベツのごま和え
えのきのみそ汁 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で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7年 6月 11日（水） 第二学校給食センター

（献立名） たこめし 牛乳 さばの塩焼き
チンゲンサイのおひたし 豚汁



【ひとロメモ】

郷土料理のたこめしを知ろう

（食文化）

今日は夏の瀬戸内海でよくとれる「たこ」を使った香川県の郷土料理が登場しています。

香川県は瀬戸内海に面しており、いろんな種類の魚がとれます。その中でもたこはたくさんとれ、よい値段で売れることから重要な海産物のひとつとなっています。

そのため、たこが卵を産む時期には、たこをとらないように禁漁（漁を禁止）にし、小さなたこは逃がすなどして資源管理にも積極的に取り組んでいます。

瀬戸内海の恵みに感謝していただきましょう。

令和 7 年 6 月 11 日 (水)

飯山学校給食センター

【献立名】 発芽玄米ごはん 牛乳
スタミナ焼肉 キャベツのごま和え
えのきのみそ汁 冷凍みかん

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 キャベツ



【ひとロメモ】

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)

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を今日は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。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。

今日は、疲れを回復するはたらきのあるビタミン B 群が多く含まれる豚肉と、さらにその吸収を高めるはたらきのあ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。