

令和 8 年 6 月 5 日 (金)

中央学校給食センター

【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



【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何でしょう。

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8年 6月 5日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅ソース  
茎わかめのきんぴら かきたま汁



【ひとロメモ】

## お米について知ろう

(食文化)

クイズです。ごはん茶碗1杯分のお米を作るために必要な水はどれくらいでしょう。

- ①おおよそ鍋2杯分
- ②おおよそ風呂2杯分

答えは②の「風呂2杯分」です。ごはん茶碗1杯分のお米を育てるためには約450リットルの水が必要になります。

これから田植えシーズンに入ります。お米の栽培に関わる人や自然に感謝して、残さずに使っていきましょう。

令和 8 年 6 月 5 日 (金)

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  
キャベツのごまあえ  
えのきのみそ汁 冷凍みかん

《今日の丸亀産の食材》

葉ねぎ こまつな  
チンゲン菜



【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。