

給食だよ

運動と食事～体育大会に向けて～

持久力・スタミナをつける為にはどんな食事が必要？

基本的には「これは食べてはダメ」「これさえ食べていけば良い」というものではありません。
一番大切なのは給食のように「適量でバランスのとれた食事」です。10日の体育大会に向け6～9日の4日間はバランスの良い食事＋スタミナアップにとって大切な4つの栄養(炭水化物・ビタミンB1・カルシウム・鉄)をいつもよりも強化した給食のメニューにしました。題して「スタミナ強化週間」です。

たんすいかぶつ 炭水化物

長時間体を動かすエネルギー源。
脳を活性化して集中力をUP。
ごはん・パン・麺類、いも類
バナナなどに多く含まれています。

ビタミンB1

炭水化物がエネルギーを作る作業を助ける。
麦、豆類、豚肉、のり、ごま
などに多く含まれます。

カルシウム

筋肉がスムーズに動くよう助ける。
ストレスや疲れを緩めてくれる。
壊れた骨を直す。
牛乳、チーズ、ヨーグルト、小松菜、
ひじき、干しえび、わかめ、豆腐、納豆
などに多く含まれています。

体力回復メニュー

10日の給食は疲れた身体に染み渡る「体力回復メニュー(臭だくさんカレーライスとゼリー)」です。
カレーには身体を全力で動かし消費したエネルギー(炭水化物)とたんぱく質・ビタミン群を補うために鶏胸肉やブロッコリー・コーンなどがたっぷり入った臭だくさんカレーになっています。お楽しみに♪

水分補給も大切

体を動かしたあとは水分を摂りましょう。
ただし、一気に冷たい水を飲むとお腹を下したり、体がだるくなりやすいので、常温の水を飲むか、飲むときは数回に分けて少しずつ飲むようにしましょう!!

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
・肉ニラ丼 ・みそ汁 ・もやしとにんじんの梅和え ・キウイフルーツ	・豚骨ラーメン ・青のりポテト ・バナナ	・麦入りごはん ・白玉団子汁 ・焼き魚(さば)・ひじきの煮物	・豚肉とキムチのスパゲティ ・ほうれん草サラダ ・レモンタルト	・真だくさんカレーライス (体育大会バージョン) ・ゼリー
～ス	タ	ミ	ナ	強
867 kcal	991 kcal	770 kcal	796 kcal	803 kcal
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
・ごはん ・春雨スープ ・油淋鶏 ・キャベツと塩昆布の和え物	・オレンジピュア(くるみ会) ・コンソメスープ ・バジルチキン ・小松菜サラダ	・わかめごはん ・おにぎり ・みそ汁 ・赤魚の醤油みりん漬 ・大根と豚バラの煮物	・きのこうどん ・キャベツのピリ辛和え ・グレープフルーツ	・ごはん ・みそ汁 ・豚肉と大根のみそバター煮 ・白菜のツナ和え
854 kcal	742 kcal	824 kcal	676 kcal	764 kcal
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
・鶏ごぼう丼 ・みそ汁 ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツポンチ	・ちゃんぽん風塩ラーメン ・春巻き ・黄桃	・ごはん ・みそ汁 ・ちくわのチーズ揚げ ・厚揚げのすき焼き煮	・チリコンカンスパゲティ ・ミックスサラダ ・ヨーグルト	・ハヤシライス ・ほうれん草と にんじんの桜えび和え ・プリン
929 kcal	799 kcal	790 kcal	800 kcal	921 kcal
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
・五目ごはん ・みそ汁 ・焼き魚(鮭) ・煮浸し	・ドッグパン(くるみ会) ・マカロニクリームシチュー ・鶏肉のピカタ ・大根サラダ	・チャーマヨ丼 ・豆腐スープ ・もやしとニラのナムル ・豆乳プリンタルト	・かき揚げうどん ・小松菜のごま和え ・ソファール	※献立が変更になる 場合があります。
729 kcal	948 kcal	931 kcal	729 kcal	

