

給食だより

運動と食事の関係 ～体育大会に向けて～

6月16日(金)の体育大会に向けての練習や体力づくりでどんどんスタミナ(長い時間、全身を動かし続けられる力)が強化されていると思います。

スタミナを強化するには運動以外に食事からのアプローチも大切です、基本的に「これを食べておけばOK」「これは絶対食べちゃダメ」というものではありません。一番大切なことは給食のようにバランスのよい食事をよく噛んで食べることです。

スタミナ強化に大切な4つの栄養素

12日～15日の4日間はスタミナ強化週間と題して、いつものバランスの良い給食+スタミナ強化に大切な4つの栄養素(炭水化物・ビタミンB1・カルシウム・鉄)が摂れるメニュー、16日の体育大会当日は疲れた体を回復させる疲労回復メニューが出ます。この1週間はよく噛んでスタミナ強化に必要な栄養を摂ることを意識してみてください！

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。

てつ 鉄

体中に酸素を運び疲れにくい体に。

赤身肉、青のり、ひじき、干しえび、高野豆腐、あさり、納豆、切り干し大根、ほうれん草などに多く含まれます。

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。

令和5年 6月号

北海道兩屯高等養護学校

4、5、6月の重点マナー



みじたく
「身支度」

- ・エフロン三角巾を正しく着用する
- ・正しい手洗い、消毒 など

今月の栄養価(1ヶ月平均 / 目標値)

カロリー(熱量) 820kcal / 820kcal

たんぱく質 33.9g / 35.5g

脂質 27.3g / 18.2～27.3g

食塩 3.2g / 2.4g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせたsyokustagram(ブログ)もありますので是非ご覧ください。



www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166

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！！

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
・肉豆腐丼 ・みそ汁 ・しらす和え ・プリン 838 kcal	・スイートロール(くるみ会) ・チキントマトスープ ・たらのハーブパン粉焼き ・キャベツとカニカマのサラダ 784 kcal	・ツナピラフ ・ポテトスープ ・バジルチキン ・もやしサラダ 839 kcal	・鶏南蛮うどん ・ほうれん草のツナ和え ・メープルドッグ 865 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・豚肉とキャベツの甘味噌煮 ・おかか和え 777 kcal
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
・麦入りごはん・納豆 ・みそ汁 ・焼き魚(さば) ・がんもとひじきの煮物 766 kcal	・豚骨ラーメン ・青のりポテト ・バナナ 970 kcal	・スタミナ肉コンボ丼 ・みそ汁 ・切り干し大根サラダ ・キウイフルーツ 1197 kcal	・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 769 kcal	・ごはん ・水餃子スープ ・豚肉と春雨の味噌炒め ・ゆかり和え 836 kcal
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
・鶏ごぼう丼 ・みそ汁 ・ナムル ・オレンジ 892 kcal	・クリームパン(くるみ会) ・コンソメスープ ・鮭のムニエル ・カリフラワーのサラダ 862 kcal	・わかめごはんおにぎり ・けんちん汁 ・ちくわのごま揚げ ・ごぼうと豚肉の煮物 762 kcal	・ちゃんぽんうどん ・なめ苺和え ・ヨーグルト 711 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げのカレー炒め ・のり和え 785 kcal
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
・ごはん ・白玉団子汁 ・鱈のネギ塩焼き ・大根と豚バラの煮物 695 kcal	・醤油ラーメン ・カレーポテト ・黄桃 786 kcal	・中華丼 ・みそ汁 ・小松菜のごま和え ・グレープフルーツ 746 kcal	・わかめうどん ・キャベツのごま味噌和え ・焼きプリンタルト 683 kcal	・ハヤシライス ・おかか梅和え ・ゼリー 858 kcal