

給食だより

令和6年 6月号
北海道兩電高等養護学校

トレーニングは 食事から始まる!?

～体育大会に向けて～



6月14日(金)の体育大会に向けて、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だけではなく食事からのアプローチも非常に大切です。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

10日～13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、14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。

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。

ビタミンB1



炭水化物がエネルギーを作る作業を助ける。

小麦、豆類、豚肉、のり、ごまなどに多く含まれます。

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) 822kcal / 820kcal
たんぱく質 34.7g / 26.6～41.0g
脂質 29.7g / 18.2～27.3g
食塩 3.6g / 2.5g

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御覧ください。



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

水分補給も



忘れずに…

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!!



3日(月) ・中華丼 ・かき玉スープ ・もやしとちくわの和え物 ・プリン 816 kcal	4日(火) ・クロワッサン(くるみ会) ・ハヤシシチュー ・ペッパーチキン ・ごぼうサラダ 955 kcal	5日(水) ・五目ごはん ・すまし汁 ・焼き魚(鮭西京味噌漬) ・切り干し大根の煮物 ・大根の煮物 728 kcal	6日(木) ・根菜のミートソース ・スパゲティ ・ブロッコリーと カリフラワーのサラダ ・ヨーグルト 726 kcal	7日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・サムギョブサル ・キャベツと塩昆布の和え物 901 kcal
10日(月) ・麦入りごはん ・納豆 ・4種の具材のみそ汁 ・焼き魚(さば) ・がんもとひじきの煮物 884 kcal	11日(火) 総練習 ・豚骨ラーメン ・青のりポテト ・バナナ 870 kcal	12日(水) ・スタミナ肉コンボ丼 ・あさりのみそ汁 ・切り干し大根サラダ ・キウイフルーツ 1171 kcal	13日(木) ・豚キムチスパゲティ ・ほうれん草サラダ ・レモンタルト 797 kcal	14日(金) 体育大会 ・疲労回復カレー ・ゼリー 834 kcal
17日(月) ・焼き肉丼 ・みそ汁 ・辛子和え ・チョコクレープ 825 kcal	18日(火) ・セルフほたてバーガー (パンズパン くるみ会) ・マカロニスープ ・ナタデココ入り フルーツポンチ 785 kcal	19日(水) 縦割り給食 ・枝豆とじゃこのごはん ・みそ汁 ・焼き魚(赤魚の醤油みりん漬) ・煮浸し 709 kcal	20日(木) ・味噌けんちんうどん ・野菜のピリ辛和え ・スライスパン 721 kcal	21日(金) ・ごはん ・すり身汁 ・すき焼き風煮物 ・おかか和え 777 kcal
24日(月) ・ごはん ・ほうれん草と春雨のスープ ・肉じゃが ・しらす和え 720 kcal	25日(火) ・カレーラーメン ・揚げ餃子 ・黄桃 866 kcal	26日(水) ・わかめごはんおにぎり ・みそ汁 ・ちくわの磯辺揚げ ・里芋の煮物 みんなの おにぎり プロジェクト 808 kcal	27日(木) ・かき玉うどん ・キャベツと 鶏肉のごま味噌和え ・ゼリー 646 kcal	28日(金) ・ハヤシライス ・ツナ和え ・ココアババロア 855 kcal

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

