

給食だより

令和8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19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

15日～18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、19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。

カルシウム



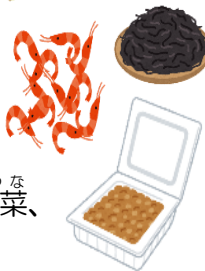
筋肉がスムーズに動くよう助ける。

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。

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。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
・焼き肉丼 ・かき玉汁 ・もやしとちくわの和え物 ・ヨーグルト 850 kcal	・丸パン(くるみ会) ・ハヤシシチュー ・照り焼きチキン ・ごぼうサラダ ★ミルメーク 881 kcal	・五目ごはん ・すまし汁 ・焼き魚(鮭西京味噌漬) ・大根の煮物 784 kcal	・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 ・プリン 712 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げのそぼろ煮 ・塩昆布和え 704 kcal
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
・ごはん ・わかめスープ ・青椒肉絲 ・中華サラダ 695 kcal	・カレーラーメン ・揚げ餃子 ・オレンジ 855 kcal	・わかめごはんおにぎり ・みそ汁 ・ちくわの磯部揚げ ・里芋の煮物 みんなの おにぎり プロジェクト 758 kcal	・親子うどん ・ごまみそ和え ・ミニたい焼き 626 kcal	・ハヤシライス ・ツナ和え ・豆乳プリンタルト 948 kcal
15日(月)	16日(火) 総練習	17日(水)	18日(木)	19日(金) 体育大会
・麦入りごはん・納豆 ・貝だくさんみそ汁 ・焼き魚(さば) ・がんもとひじきの煮物 スタミナ強化週間 904 kcal	・豚骨ラーメン ・青のりポテト ・バナナ 670 kcal	・スタミナ丼 ・あさりのみそ汁 ・切り干し大根サラダ ・キウイフルーツ 890 kcal	・豚キムチスパゲティ ・ほうれん草サラダ ・レモンカスタードタルト 783 kcal	・疲労回復カレー ・はちみつレモンゼリー 857 kcal
22日(月)	23日(火)	24日(水) 縦割り給食	25日(木)	26日(金)
・チキントマト丼 ・みそ汁 ・ごまドレサラダ ・フルーツヨーグルト 736 kcal	・スイートロール(くるみ会) ・マカロニスープ ・ペッパーチキン ・イタリアンサラダ 726 kcal	・ごはん ・肉団子汁 ・赤魚の醤油みりん焼き ・煮びたし 710 kcal	・みそけんちんうどん ・ピリ辛和え ・黄桃 746 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・すき焼き風煮 ・おかか和え 756 kcal
29日(月)	30日(火)	★マークは新メニューです。※使用食材や献立が変更になる場合があります。		
・ごはん ・春雨スープ ・肉じゃが ・しらす和え 722 kcal	・みそラーメン ・揚げ焼売 ・スライスパン 810 kcal	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!!		

4、5、6月の重点マナー 「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) 780kcal / 820kcal
たんぱく質 33.0g / 26.6~41.0g
脂質 26.4g / 18.2~27.3g
食塩 3.9g / 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

