

給食だより

こうたいけ



平成29年5月25日発行

にちなんちようりつがっこうきゆうしよく
日南町立学校給食センター

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役場 参考：日本サッカー協会「親子で楽しむ！食生活サ

4月に入学してきた小・中学校1年生も、すっかり学校に慣れてきましたね。給食センターでは、子ども達の成長を楽しみに、今年度もおいしく安心・安全な給食を心がけていきたいと思ひます。

スポーツと健康な体のための食事

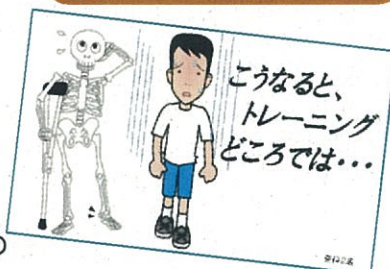
小学校は、地域のスポーツ、
中学校の部活動に♪

スポーツをする上で大切なのは、適切なトレーニングと、それに見合った食事・睡眠をとることです。バランスのとれた食事は、

①疲労がたまって体調を崩す・かぜをひく。

②集中力が低下し、けがを招く。

というのを防ぎ、トレーニングに集中できる体を作り、トレーニングの質を高めます。強い心を持ち、「食事トレーニングの一部」と考えるとよいですね。



★スポーツをする当日の朝ごはんのポイント★

特に試合当日は、炭水化物の摂取と消化のよさを心がけよう！



手軽なパンは、ピザトーストと野菜スープでバランスアップ！



朝ごはんは、欠かさず食べよう！



★練習前後の補食のポイント★

おすすめ補食

おにぎり ジャムパン
みたらし団子 あんまん
カステラ フルーツゼリー
ぶどうパン アンパン
オレンジジュース バナナ
ソーセージパン (脂肪少な目のもの)
ゆで卵 肉まん
ヨーグルト

炭水化物やビタミン・ミネラルが多いもの。練習後は、たんぱく質も！



控えた方がいい補食

サンドイッチ ケーキ
アメリカンドッグ から揚げ
カレーマン カップラーメン
デニッシュパン フライドポテト
蒸しケーキパン 高脂肪
カレーパン アイスクリューム

消化に時間がかかってしまうもの



疲れを翌日にもち超さないための食事のポイント

- ①運動後、なるべく早めに食事をとる
※運動後、2～3時間以内を目安に
- ②炭水化物とたんぱく質をしっかりとる
- ③不足しがちな野菜、果物、キノコ、海藻、いもを積極的に摂る
- ④家族で楽しみながら食事をする



運動習慣のない人は、歩く・外で遊ぶ・こめめに体を動かすことを心がけよう！



心がけよう！ よい姿勢

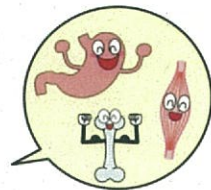
食事マナーのひとつである「姿勢」。日頃から心がけることで、大人も子どももよいことがたくさんあります！

見た目がカッコよく、食べこぼしをしにくい！

背筋がきたえられ、体のバランスがよくなる！



内臓が圧迫されず、消化がスムーズ



5月19日
食育の日の給食より♪

旬の食材を使った朝ごはん献立例

【主菜：スタミナ納豆】

大豆の栄養を補給しながら、朝からごはんがすすみます。のり巻きにしてもいいですね！

【主食：麦ごはん】

麦を混ぜると、不足しがちな食物センイがとれます。スタミナ納豆となら麦ごはんも食べやすいですね！



【副菜：磯香和え】

野菜をのりとしょうゆであえました。子どもも食べやすいです。

【汁物：じゃがいもみそ汁】

日南の新じゃがはもう少し先ですが、お店には新じゃがが並ぶ季節。スポーツをする日の朝は、炭水化物を多めにとるといいですね。

給食で大人気！

～給食のレシピ紹介～

スタミナなっとう

ざいりよう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 4人分
ぶたにく 豚肉ミンチ	20 g	80 g
ひわ なっとう 挽き割り納豆	25 g	100 g
しょうが	0.6 g	2.4 g (1かけ)
にんにく	0.5 g	2 g (1かけ)
しろ 白ねぎ	20 g	80 g (約30cm)
こいくちしょうゆ 濃口醤油	2.2 g	8.8 g (小さじ1と1/2弱)
りょうりしゅ 料理酒	1 g	4 g (小さじ1弱)
みりん	1 g	4 g (小さじ2/3)
さとう	0.6 g	2.4 g (小さじ1弱)
あぶら ごま油	1 g	4 g (小さじ1)

【作り方】

- しょうが・にんにくはみじん切りにしておく。
白ねぎは、小口切りにしておく。
- フライパンにごま油をしき、しょうが、にんにく、豚肉ミンチを炒める。
- 火が通ってきたら白ねぎを加え、更に炒める。
- ひき割り納豆と調味料を加え、さっと炒める。

好みで七味唐辛子や豆板醤、タバスコ等を少々加えてもよいです。
食べる時に焼き海苔をかけたり、手巻きに巻いて巻いたりしてもおいしいよ！

