

運動(スポーツ)と食事について考えよう!

夏の暑さも和らぎはじめ、スポーツに適した季節がやってきました。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思っている人はいませんか?そんな時は、練習方法だけでなく、食事を見直してみるのもよいかもしれません。今月はスポーツと食について考えてみましょう。

大切なのは 栄養バランス

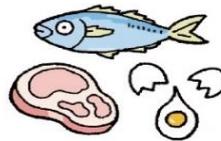


- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物
- ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

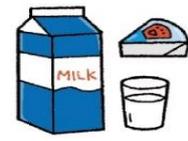
栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



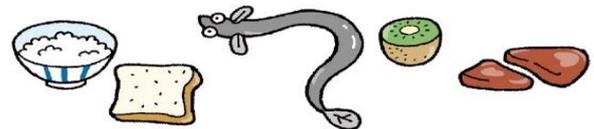
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

郷土料理で 日本一周!



- 9月11日(月)
- ・ひるぜんごはん
- ・さわらの塩焼き
- ・きびだんご汁

今月の「郷土料理で日本一周」は「岡山県」です。

岡山県は「ぶどう」や「もも」がたくさんとれ、きびだんごも有名です。きびだんごといえば「ももたろう」が思いうかびますね。岡山市のある神社にまつられている、「吉備津彦命(きびつひこのみこと)」が鬼たいじをしたという物語から生まれたそうです。





こんだてひょう

令和5年 8・9 月

鯖江市惜陰小学校

月	火	水	木	金
<p>今月の給食めあて 「成長に必要な栄養について考えよう」</p> <p>きゅうしょくは、いろいろな食べものを味わう学習でもあります。はじめて食べる料理も、五感をつかって食べてみましょう!</p> 		<p>30</p> <p>始業式</p> <p>給食はありません</p>	<p>31</p> <p>カレー味ごはん ドライカレー 海そうサラダ ジョア(ブルーベリー)</p> <p>カレーのスパイスは汗を出させて体温を下げてくれます</p>	<p>1</p> <p>クロワッサン ハンバーグラトウユ ブロッコリーぞえ コンソメジュリエンス ワインゼリー</p> <p>フランスの料理</p>
<p>エ 625 炭 107 タ 20.9 脂 13.2 塩 3.8</p>		<p>エ 628 炭 100 タ 25.7 脂 14.5 塩 1.6</p>		<p>エ 500 炭 55 タ 20.9 脂 24.5 塩 2.0</p>
<p>4</p> <p>奈良茶飯 ちくわのお茶揚げ もみうり にゅうめん汁 わらびもち</p> <p>給食で全国めぐり：なら県</p>	<p>5</p> <p>ごはん 豚肉の韓国風炒め ワンタンスープ 韓国のり</p> <p>韓国の料理</p>	<p>6</p> <p>コッペパン ゴーヤ入り五目いため あげギョウザ ブルーベリージャム</p> <p>【5・6年連体 マイクック弁当】</p> <p>季節の食べもの ゴーヤ ブルーベリー</p>	<p>7</p> <p>ごはん アジフライ くきわかめのきんぴら 秋なすのみそ汁</p> <p>季節のやさい：なす</p>	<p>8</p> <p>ゆかりごはん 豚しゃぶ&ゆで野菜のごまドレッシングあえ とうふのすまし汁 ジョア(プレーン)</p> <p>【5・6年連体予備日 マイクック弁当】</p> <p>ゴマドレッシングは自分でかけます</p>
<p>エ 625 炭 107 タ 20.9 脂 13.2 塩 3.8</p>	<p>エ 591 炭 92 タ 24.2 脂 14.5 塩 1.8</p>	<p>エ 702 炭 90 タ 28.9 脂 27.8 塩 2.8</p>	<p>エ 637 炭 91 タ 27.6 脂 20.6 塩 2.8</p>	<p>エ 575 炭 87 タ 20.1 脂 15.6 塩 2.4</p>
<p>11</p> <p>ひるぜんごはん さわらのしおやき きびだんご汁</p> <p>給食で全国めぐり：おか山県</p>	<p>12</p> <p>ごはん 大豆のいそ煮 ほうれん草のしょうがあえ</p> <p>アイアン給食：鉄強化 牛肉 大豆 ほうれん草</p>	<p>13</p> <p>米こ入りパン とりからあげレモン味 オクラ入り海そうサラダ きのこたっぷりコンソメスープ</p> <p>季節：きのこ(しめじえのき まいたけ しいたけ)</p>	<p>14</p> <p>ごはん 吉川ナスのケチャップマーボー きゅうりともやしのナムル レモンゼリー</p> <p>鯖江和膳 伝統やさい：吉川ナス</p>	<p>15</p> <p>ごはん さばのみそ煮 小松菜のごぶづけあえ きのこのみそ汁</p> <p>鯖江和膳(小松菜)</p>
<p>エ 666 炭 89 タ 25.9 脂 24.1 塩 3.4</p>	<p>エ 627 炭 93 タ 27.1 脂 19.7 塩 1.9</p>	<p>エ 620 炭 75 タ 30.3 脂 24.7 塩 3.7</p>	<p>エ 672 炭 108 タ 21.7 脂 19.1 塩 1.7</p>	<p>エ 634 炭 90 タ 24.5 脂 22.9 塩 3.1</p>
<p>18</p> <p>けいろうの日</p> 	<p>19</p> <p>ごはん 肉そぼろ 三色ナムル わかめスープ かみかみアーモンド小魚</p> <p>歯ッピー給食：加減ム</p>	<p>20</p> <p>丸パン かぼちゃコロケサンド ゆでやさい とうがんの中かスープ</p> <p>季節のやさい：とうがん</p>	<p>21</p> <p>ごはん 酢豚 チンゲンサイのスープ パイン缶</p> <p>パインはお肉の消化を助けてくれます</p>	<p>22</p> <p>ごはん エビシュウマイ きゅうりの梅の香あえ すきやき風煮</p> <p>梅のさん味を味わうと、暑くても食よくが出ます</p>
<p>エ 617 炭 85 タ 25.6 脂 20.4 塩 2.5</p>	<p>エ 556 炭 75 タ 21.9 脂 21.5 塩 3.4</p>	<p>エ 616 炭 94 タ 20.4 脂 19.2 塩 2.2</p>	<p>エ 633 炭 97 タ 27.2 脂 17.1 塩 2.4</p>	
<p>25</p> <p>金時豆入り五目ずし 冷ややっこ つまみ菜のしょうがあえ 文化ふのみそ汁</p> <p>鯖江の食文化 金時豆入り五目ずし</p>	<p>26</p> <p>ごはん サバカレー さっぱり梅サラダ 梨ゼリー</p> <p>鯖かいどう給食</p> 	<p>27</p> <p>コッペパン きびなごカリカリフライ イタリアンサラダ とりだんごスープ</p> <p>きびなごフライのころもはじゃがいもなので、香ばしいよ</p>	<p>28</p> <p>ごはん かぼちゃの鶏そぼろ煮 小松菜とツナののり酢あえ しそひじき</p> <p>ミネラルとビタミンたっぷりの組み合わせです</p>	<p>29</p> <p>ごはん さんまのかば焼き チンゲンサイのかおりあえ かぼちゃのみそ汁 月見だんご</p> <p>お月見給食</p>
<p>エ 559 炭 94 タ 21.3 脂 12.2 塩 3.3</p>	<p>エ 637 炭 108 タ 20.9 脂 15.4 塩 2.6</p>	<p>エ 577 炭 74 タ 25.1 脂 22.8 塩 2.8</p>	<p>エ 579 炭 98 タ 22.0 脂 13.9 塩 1.7</p>	<p>エ 733 炭 101 タ 24.7 脂 26.6 塩 2.7</p>