

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和2年7月

掛川市教育委員会

運動と食事について考えよう ★普段の食事が基本★

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をしなければ丈夫な体をつくることができません。

また、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」と思う人もいますが、食事は練習と同じくらいとても大切なものです。しっかりした体をつくるために「食事・運動・休養」のバランスをよくしましょう。栄養素や休養が足りないと、疲れやすく、けがの原因になることもあります。

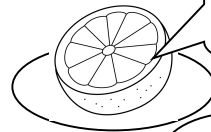
【乳製品】

激しい運動はカルシウムの消費が多くなるので、乳製品は大切なカルシウム源です。



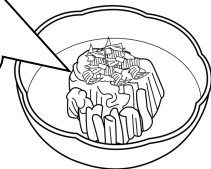
【果物】

疲労回復や、鉄分吸収を補助するのにも必要です。



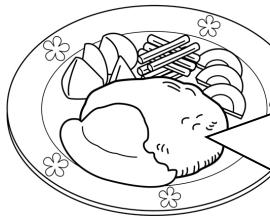
【副菜】野菜、きのこ類、海藻類など

主に体の調子を整えるものになる食品を使ったおかず。
副菜は貧血予防や疲労回復のために大切です。



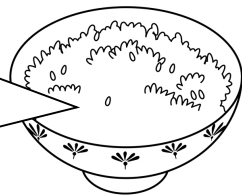
【主菜】肉、魚、卵など

主に体をつくる食品を使ったおかず。
主菜は筋肉や体づくりをするのに欠かせません。



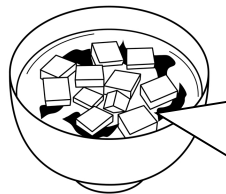
【主食】ごはん、パン、麺類など

主にエネルギーのもとになる。
運動前はエネルギーとして使われ、運動後は筋肉の疲労回復をうながします。



【汁物】野菜、きのこ、海藻類など

実たくさんにするとバランスの良い1杯に！
スポーツで失われた水分や塩分を補ってくれます。



1日に何回も試合があるようなスポーツでは、次の試合までに体力を回復させることが重要です。
試合後30分以内にエネルギーのもとになる主食(おにぎりなど)を摂取することで回復につながりますよ！

☆手作りスポーツドリンク☆

虫歯に注意しよう！



<材料>

- ・水 1000ml
- ・はちみつ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・レモン 1/2個

<作り方>

- ① レモンをしぼる。
- ② 材料と①を加えて混ぜる。

答えは献立表
を見てね！

☆リクエスト献立☆

西山口小学校のみなさんが考えてくれました。
お楽しみに！

☆郷土料理 これ、どーこだ？☆

- ① さとうきびの生産量が日本一。
- ② 豚肉と海草を使った料理が多い。
- ③ 「しりしり」は「炒める」という方言だよ。



スポーツドリンクは、汗を非常にかく状況で必要になります。
普段の水分補給は麦茶や水などで行いましょう。
また、夏野菜にはたっぷりの水分や栄養が含まれています。
1日3回の食事をしっかりとることが大切です。

掛川市教育委員会 こども給食課から

おしらせ

令和2年5月28日～令和2年6月19日の学校給食等放射能濃度測定結果は、『**検出せず**』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。
不明な点等は、こども給食係 (Tel.25-6777) にお問い合わせください。
まんてん日より、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。