



食育だより

令和6年5月7日
高南学校給食共同調理場

新学期が始まってから1ヶ月が過ぎました。新しい生活にも少しずつ慣れてきたでしょうか。5月は疲れが出やすい時期です。元気の源である「朝ごはん」を食べて、午前中に活動するための準備を整えて登校しましょう。



朝食で3つのスイッチオン

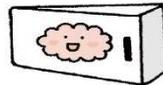


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



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」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



食事エネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分

スポーツ選手に多い!? 貧血

スポーツ選手は貧血、特に鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくのです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。

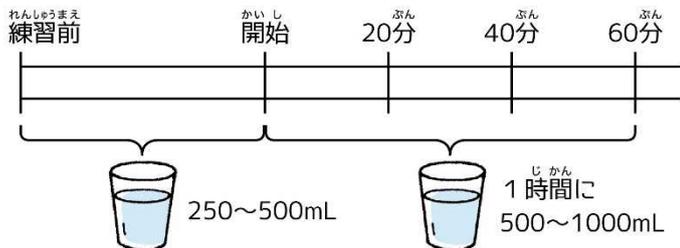


こまめな水分補給を!



練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。

Q. 試合の前日は何を食えばよいの?

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。



食べることも寝ることも



大切なトレーニング!

5月献立予定表



あさ 朝ごはんを食べて元気な毎日を！



家族で取り組んでみませんか？



元気に1日を過ごすためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るために朝ごはんは欠かせません。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	802
		ますのみそマヨネーズ焼き	ます		ノンエッグマヨネーズ	39.0
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき ハム 大豆	にんじん キャベツ	油 砂糖	27.3
		若船麩のみそ汁	豚肉	だいこん えのきたけ ねぎ	油 岩船ふ	2.6
2	木	手巻き寿司	卵 ツナ のり	きゅうり たまねぎ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	900
		牛乳	牛乳			33.4
		わかめ汁	とり肉 豆腐 わかめ	たけのこ にんじん だいこん	油	35.0
		こどもの日ゼリー		メロン	砂糖	2.5
7	火	シーフードカレー	えび いか あさり	たまねぎ にんじん りんご	米 油 じゃがいも	883
		牛乳	牛乳			34.1
		グリーンサラダ		アスパラガス キャベツ きゅうり 枝豆	オリーブオイル	20.4
		フルーツジュレ		りんご 黄桃 みかん 白桃	砂糖	2.5
8	水	コッペパン りんごジャム			パン ジャム	836
		牛乳 ミルメークコーヒー	牛乳		ミルメーク	33.9
		焼きチーズハンバーグ 青のりポテト	とり肉 豚肉 チーズ 青のり	たまねぎ	バター じゃがいも	30.2
		キャベツのコンソメスープ	豚肉	にんじん キャベツ 小松菜	油	2.8
9	木	たけのこごはん 牛乳	油揚げ 牛乳	たけのこ にんじん	米 砂糖	803
		ししゃもの抹茶揚げ	ししゃも	まっちゃ	天ぷら粉 油	36.5
		わらびの五目和え	大豆 かつお節	わらび きゅうり にんじん		25.5
		もずくのみそ汁	もずく 豆腐	たまねぎ	じゃがいも	2.6
10	金	 <h2 style="display: inline;">全校ウォーク</h2> 				
13	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	803
		さばの竜田揚げ	さば		油 砂糖	35.2
		たけのこ厚揚げのおかか煮	とり肉 厚揚げ かつお節	たけのこ にんじん ごぼう きぬさや	油	31.3
		すまし汁	わかめ	だいこん しめじ ねぎ	ふ	2.4
14	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	813
		きりざい	納豆	にんじん たくあん 野沢菜		30.2
		にらのしょうゆフレンチ	ハム	にら もやし	アーモンド ごま 油	30.9
		春キャベツの豚汁	豚肉	キャベツ ごぼう にんじん こんにやく いんげん	ごま油	2.4
15	水	五目豚丼	豚肉	にんじん たまねぎ もやし ビーマン	米 油 砂糖	832
		牛乳	牛乳			34.2
		ひじきのごまネーズ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	30.2
		うち豆のみそ汁	厚揚げ 打ち豆	だいこん 小松菜		2.8

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
16	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	819
		ユーリンチー	とり肉	しょうが ねぎ	砂糖 ごま油 油 米粉	34.3
		もやし中華風サラダ	ハム	もやし にんじん きゅうり	砂糖 ごま油	26.9
		卵とわかめのスープ	わかめ 卵	だいこん にんじん えのきたけ チンゲン菜	ごま油	2.5
17	金	しょうゆラーメン	豚肉 なた	にんじん キャベツ メンマ ねぎ チンゲン菜	中華麺 油	884
		牛乳	牛乳			32.1
		大根サラダ	ツナ わかめ	だいこん きゅうり	ごま油 砂糖 ごま	25.1
		抹茶チョコ蒸しパン	牛乳	まっちゃん	ホットケーキミックス粉 チョコ	3.0
20	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	807
		阿賀北ポークのねぎみそ焼き	阿賀北ポーク	ねぎ	砂糖	33.9
		ビーンズサラダ	大豆 白いんげん豆	キャベツ コーン きゅうり	油	28.3
		けんちん汁	豆腐	だいこん にんじん ごぼう しめじ こんにゃく しいたけ ねぎ		2.2
21	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	844
		かつおの酢豚風	かつお	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ	じゃがいも 油 砂糖	32.8
		かぶ漬け	昆布	かぶ きゅうり キャベツ		22.6
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ		2.8
22	水	ココア揚げパン			米粉パン ココア 油	859
		牛乳	牛乳			23.0
		ひじきとナッツのサラダ	ひじき	にんじん キャベツ	オリーブオイル アーモンド	35.5
		あさりのクラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	バター じゃがいも	2.5
23	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	819
		鮭のベーコン巻き	鮭 ベーコン			38.5
		のり酢和え	ツナ のり	折り菜 もやし		26.3
		わらびのみそ汁		わらび にんじん えのきたけ たけのこ	じゃがいも	2.5
24	金	チキンタレカツ丼 牛乳	とり肉 牛乳		油 砂糖 米	850
		紅白サラダ	ハム	だいこん もやし にんじん パプリカ	ノンエッグマヨネーズ	37.1
		すまし汁	豆腐	たけのこ えのきたけ みつば	ふ	26.4
		アップルシャーベット		りんご		2.8
27	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	816
		手作りぎょうざ	豚ひき肉	ねぎ たら キャベツ	ごま油 ぎょうざの皮	30.0
		メンマのラー油漬		メンマ もやし きゅうり にんじん	ごま油 ラー油 砂糖	21.8
		中華風なめこスープ	とり肉 かまぼこ わかめ	たけのこ えのきたけ なめこ 小松菜 だいこん	油 ごま油	2.5
28	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	832
		豚肉のかりん揚げ	豚肉		油 ごま 砂糖	39.9
		キャベツとコーンのサラダ		コーン にんじん キャベツ きゅうり	砂糖 油	24.8
		大根のみそ汁	厚揚げ	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	2.6
29	水	カレーピラフ 牛乳	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ コーン にんじん グリンピース	バター 米	787
		こんにゃくサラダ	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく		27.2
		茎わかめのスープ	茎わかめ とり肉	だいこん ねぎ	油	23.9
		バナナスティックケーキ		バナナ	米粉 砂糖	2.3
30	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	827
		さばの塩焼き	さば			37.7
		アスパラベーコン炒め	ベーコン	たまねぎ キャベツ アスパラガス コーン	油	31.1
		豆まめ汁	油揚げ わかめ 大豆	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	2.3
31	金	米粉麺 和風汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	米粉麺 油	909
		牛乳	牛乳			36.8
		野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦粉 油	31.7
		わかめと切干大根の和え物	わかめ	きゅうり もやし 切干大根	油 砂糖	2.9



月	火	水	木	金
<p>食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう</p> <p>スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。</p>		<p>1</p> <p>ひじきと大豆のサラダ ますのみそマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん 若船麩のみそ汁</p>	<p>2</p> <p>手巻きたまごきゅうり ツナマヨ</p> <p>こどもの白ゼリー</p> <p>手巻きのり 酢飯 若竹汁</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>
<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>フルーツジュレ</p> <p>シーフードカレー グリーンサラダ</p>	<p>8</p> <p>青のりポテト 焼きチーズハンバーグ</p> <p>りんごジャム ミルメーク コーヒー</p> <p>キャベツのコンソメスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>9</p> <p>わらびの五目和え ししやもの抹茶揚げ</p> <p>たけのこごはん もすくのみそ汁</p>	<p>10</p> <p>全校ウォーク</p>
<p>13</p> <p>たけのこ厚揚げのおかか煮 さばの竜田揚げ</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>14</p> <p>にらのしょうゆフレンチ きりざい</p> <p>ごはん 春キャベツの豚汁</p>	<p>15</p> <p>ひじきのごまネーズ</p> <p>ごちようだんご 五目豚丼 まめうち豆のみそ汁</p>	<p>16</p> <p>もやしの中華風サラダ ユーリンチー</p> <p>ごはん 卵とわかめのスープ</p>	<p>17</p> <p>抹茶チョコ蒸しパン 大根サラダ</p> <p>中華麺 しょうゆラーメン</p>
<p>20</p> <p>ビーンズサラダ 阿賀北ポークのねぎみそ焼き</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>21</p> <p>かぶ漬け かつおの酢豚風</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ひじきとナッツのサラダ</p> <p>ココア揚げパン あさりのクラムチャウダー</p>	<p>23</p> <p>のり酢和え 鮭のベーコン巻き</p> <p>ごはん わらびのみそ汁</p>	<p>24</p> <p>アップルシャーベット 紅白サラダ</p> <p>チキンタレカツ丼 すまし汁</p>
<p>27</p> <p>メンマのラー油漬け 手作りぎょうざ</p> <p>ごはん 中華風なめこスープ</p>	<p>28</p> <p>キャベツとコーンのサラダ 豚肉のかりん揚げ</p> <p>ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>29</p> <p>バナナスティック ケーキ こんにやくサラダ</p> <p>カレーピラフ 荳わかめのスープ</p>	<p>30</p> <p>アスパラベーコン炒め さばの塩焼き</p> <p>ごはん 豆まめ汁</p>	<p>31</p> <p>わかめと切干大根の和え物 野菜かき揚げ</p> <p>米粉麺 わらじ和風汁</p>