

給食だより 6月

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、過ごしにくい日が増えてきます。体調管理に気をつけましょう。6月は定通体育大会も実施される予定です。スポーツと食事は深いかわりがあります。ちょっと気を付けてみてください。

スポーツと食事



スポーツをしていて「もっとうまくになりたい」「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。

大切なのは 栄養バランス



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・汁物のほか、牛乳・乳製品、果物をそろえると、スポーツ選手に不足しがちなミネラルやビタミンをおさなうことができ、栄養バランスがととのいます。

- ①主食（しゅしょく） ②主菜（しゅさい） ③副菜（ふくさい）
- ④汁物（しるもの） ⑤牛乳・乳製品 ⑥果物（くだもの）

食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

成長期のみなさんは、日常生活に必要な栄養のほか、成長するための栄養も必要です。さらに、スポーツをする人は、スポーツで動くための栄養も必要になります。しっかりと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

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」ととって、1時間に500～1000mlとるとよいといわれています。個人差やその時のコンディションにも左右されますので、目安にしてください。汗をかくと、体内の塩分も失うので、塩分と一緒に補給するようにしましょう。



予定献立表

6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
ご飯 メンチカツ 五目豆 みそ汁	ご飯 すき焼き風煮 ほうれんそうの ごま和え みそ汁	ご飯 笹かまのカレー しょうゆ焼き 大豆の磯煮 豚汁	キャロットライス ワカサギフリッター ミネストローネ	麦ご飯 キーマカレー フルーツの ゼリー和え
エネルギー811kcal 蛋白質32.8g 脂質27.6g	エネルギー782kcal 蛋白質32.5g 脂質21.0g	エネルギー777kcal 蛋白質33.9g 脂質19.6g	エネルギー802kcal 蛋白質27.1g 脂質23.6g	エネルギー845kcal 蛋白質28.6g 脂質24.1g
6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
ご飯 鶏肉のねぎ塩だれ まめまめサラダ 米粉ワンタン入り 野菜スープ	豚丼 小松菜のごま和え みそ汁 アセロラゼリー	<誕生日給食> ハムとコーンの ピラフ ポークビーンズ 野菜スープ	ご飯 生揚げのみそ煮 リャンバンサンスー わかめコーンスープ	親子うどん もやし中華和え キャラメルポテト
エネルギー810kcal 蛋白質38.5g 脂質22.3g	エネルギー807kcal 蛋白質32.9g 脂質19.5g	エネルギー829kcal 蛋白質31.2g 脂質21.8g	エネルギー818kcal 蛋白質30.2g 脂質23.8g	エネルギー849kcal 蛋白質35.2g 脂質24.3g
6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
振替休業日	コッパパン 宮城県産いちごジャム 鶏肉のから揚げ(1個) フレンチサラダ キャロットポタージュ	<みやぎ水産の日> さんまかば焼き丼 もやしサラダ みそ汁	ご飯 卵焼き 茎わかめの炒め煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の レモンソースがけ 海藻サラダ 中華コーンスープ
	エネルギー796kcal 蛋白質35.1g 脂質29.3g	エネルギー844kcal 蛋白質28.8g 脂質26.8g	エネルギー791kcal 蛋白質32.3g 脂質24.4g	エネルギー803kcal 蛋白質34.9g 脂質21.3g
6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
振替休業日	豚キムチ丼 春雨サラダ 豆腐スープ バナナ	ご飯 白身魚の ハーブパン粉焼き 新じゃがいもの煮つけ みそ汁	ご飯 豚肉のかりん揚げ もやしのごま和え みそ汁	マーボー焼きそば シウマイ フルーツ入り 杏仁豆腐
	エネルギー806kcal 蛋白質33.3g 脂質22.1g	エネルギー792kcal 蛋白質34.4g 脂質17.1g	エネルギー851kcal 蛋白質35.3g 脂質25.4g	エネルギー863kcal 蛋白質30.9g 脂質32.9g
6月29日(月)	6月30日(火)	※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※10日の誕生日給食は6月生まれの人にケーキを出します。 ※8日・16日～19日は、宮城県産食材を多く使う予定です。		
カレーピラフ マカロニサラダ 肉団子と野菜の スープ	みそカツ丼 野菜のごま酢和え みそ汁	エネルギー856kcal 蛋白質27.5g 脂質30.5g	エネルギー844kcal 蛋白質33.7g 脂質24.8g	