

6月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯉川村学校給食センター

●6月2日は「中体連応援献立」です

ちゅうたいれんおうえんこんだて



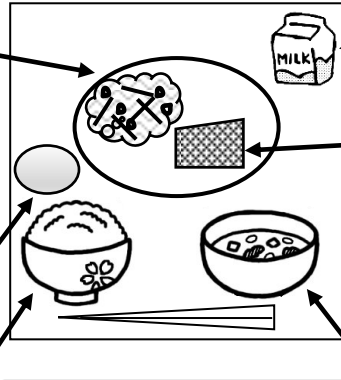
<副菜>

野菜の卵チーズ和え

「鉄分」が豊富なほうれん草、「カルシウム」が豊富なチーズが入った和え物です。

アセロラゼリー
食物繊維と鉄分
たっぷり

<主食>麦ごはん



牛乳

カルシウムたっぷり

<主菜>

さばのみそ煮

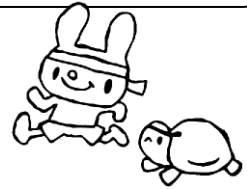
「さば」は、体をつくる「たんぱく質」や「鉄分」を多く含みます。

<汁物>キムチのみそ汁

豚肉に含まれる「ビタミンB1」とキムチに含まれる「クエン酸」は、疲れた体を元気にします。にらやんにくも加わり、疲労回復効果はさらにアップ!

●スポーツ栄養のポイント

えいよう



①主食（ごはん・パン・めんなど）

からだ うご げん ちようきよりそう じきゅうりよくけい
体を動かすエネルギー源となります。長距離走やマラソンなどの持久力系の競技は、主食をしっかり食べましょう。

②主菜（魚・肉・卵・大豆製品を主に使った料理）

たんぱく質源となり、からだ めんえきりよく きんりよく せんしゆ
体に免疫力をつけます。また、筋力タイプの選手は、きんにく ざいりよう しつ じゅうぶん たいせつ
筋肉の材料になるたんぱく質を十分にとることが大切です。

③副菜（野菜・きのこ・いも・海藻を主に使った料理）

ビタミンやミネラルをふくみ、からだ ととの
体のコンディションを整えます。

④汁物

すいぶん たり えいよう ほきゅう やくわり
水分やおかずで足りなかった栄養の補給などの役割があります。

⑤牛乳・乳製品

せいちようき か ほうふ ふく ほね つく
成長期に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。また、骨を作る
はたら しんけいけい でんたつ きんにく しゅうしゆく かんけい
働きだけでなく、神経系の伝達や筋肉の収縮にも関係しています。





⑥果物

ほうふ くだもの とうしつ ほきゅう
ビタミンCが豊富です。また、果物からも糖質を補給できます。

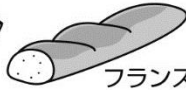
●6月4日～10日は、**歯と口の健康週間**です

歯は、おじいさん、おばあさんになってもずっと使っていく、大切なものです。
 おいしく食事を味わい、体に十分な栄養をとりこむためには、しっかりと噛むことができる、健康な歯がとても重要です。健康な歯を保つためにも、よくかんで食べて、食事の後はしっかり歯をみがきましょう！また、むし歯がある人は、早めに治療を行いましょう！

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

<p>食べ過ぎを ふせいで、肥満 を予防する</p> 	<p>脳の刺激し、 頭の働きを よくする</p> 	<p>食べ物の味がよく わかり、よりおいしく 感じるようになる</p> 
<p>あごの筋肉を 発達させ、歯並 びがよくなる</p> 	<p>だ液がたくさん 出て、虫歯を 予防する</p> 	<p>消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする</p> 

こんな食材で、ガミガミ運動！

<p>するめ</p> 	<p>いり豆</p> 	<p>せんべい</p> 	<p>こんぶ 昆布</p> 	<p>ナッツ類</p> 	<p>フランスパン</p> 	<p>歯の歯みがき も忘れずに！</p> 
--	---	--	---	--	---	---

給食メニュー★豚肉のじゅうねん焼き

4月に登場した「豚肉のじゅうねん焼き」！
 大好評だったため、そのレシピをご紹介します。

<小学生分量4人分>

豚肉	40g×4枚
すりえごま	6g
みそ	20g
さとう	9g
酒	5g
みりん	4g

<作り方>

すりえごま、みそ、さとう、酒、みりんを合わせ、タレを作る。
 豚肉にタレをからめて、オープン（フライパンでもよい）で焼いたらできあがり♪

