

# 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月に入ります。これからの時期は、湿度が高くなり疲れやすくなります。体調管理に気を付けて、規則正しい生活を心がけましょう。

6月3日(月)は「中体連応援献立」です！

**アセロラゼリー**  
→食物繊維と鉄分が強化されたゼリーです。

**豚肉のスタミナ焼き**  
→豚肉に含まれているビタミンB1は疲労回復効果など、体を元気にしてくれる効果があります。味付けに、にんにくを加え、疲労回復効果さらにアップ！

**健骨サラダ**  
(ひじき、ハム、マカロニ、野菜が入ったサラダ)  
→ひじきには、鉄やカルシウムが含まれています。野菜もしっかりと摂って、体の調子を整えましょう。

**麦ごはん**  
→体を動かすエネルギー源です。

**たこボールスープ**  
→リクエスト献立で上位にあがる人気のスープです。しっかり食べて、力をつけ試合に臨みましょう！

## 《スポーツ栄養のポイント》



### ①主食（ごはん・パン・めんなど）

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、体に免疫力を付けます。また、筋力タイプの選手は、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含み、体のコンディションを整えます。



### ④汁物 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

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 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。

※前日の夕食は、胃に負担をかけるので、油っぽい料理（トンカツ、から揚げ、天ぷらなど）は避けましょう。

げんき にち あさ  
**元気な1日は“朝ごはん”から**

朝ごはんは、わたしたちが寝ている間に消費してしまったエネルギーを、脳や体に補給します。そして、朝ごはんを食べることで、1日の活動の基準を整えます。朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。

《朝ごはんの効果》

体や脳を目覚めさせる!!

脳にエネルギーが届き、頭がすっきり目覚めます。

※早寝・早起きも大切です。



1日の活動力!!

エネルギーが作り出されて、元気に活動できます。

体温上昇!!

体温が上がり活動しやすくなります。

6月4日~10日「歯と口の健康週間」



みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか?現代は、やわらかく口当たりが良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれています。それに伴って、生活習慣病や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

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>あごの筋肉を 発達させ、歯並 びがよくなる</p>	<p>脳を刺激し、 頭の働きを よくする</p>	<p>だ液がたくさん 出て、虫歯を 予防する</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>消化を助け、 栄養を吸収 しやすくする</p>
------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------------

5月15日(水)の給食で「鶏のから揚げ」が登場しました。給食のから揚げは、衣に米粉を使っていて、冷めてもサクサクです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)	
鶏もも肉	50g×4個
しょうゆ	15g
おろししょうが	3g
おろししょうが	6g
片栗粉	15g
米粉	8g
揚げ油	適量

<作り方>

- ①Aの調味料を合わせ、鶏肉にもみ込み、下味を付ける。
- ②下味を付けた鶏肉に片栗粉と米粉を合わせた衣をまぶせる。
- ③衣を付けた鶏肉を揚げる。



※分量(4人分)は小学校の給食提供量となっています。

