

# 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

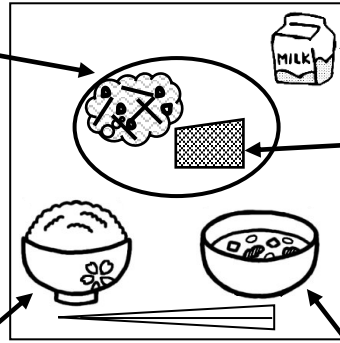
## ● 6月6日は「中体連応援献立」です



### <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。



### 牛乳

カルシウムたっぷり

### <主菜>

#### 豚肉のソテー

#### 大豆ソースかけ

豚肉に含まれる「ビタミンB1」は、疲れた体を元気にします。

### <主食>ごはん

主食をしっかり食べて、持久力をつけましょう！

### <汁物>にら汁

豚肉と香味野菜「にら」との組み合わせで、疲労回復効果はさらにアップ！

## ● 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、体に免疫力をつけます。

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。

# ● 6月4日～10日は、<sup>は くち けんこうしゅうかん</sup> 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、<sup>しよくじ あじ からだ じゅうぶん えいよう</sup> 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必要です。健康な歯を保つためにも、よくかんで食べて、<sup>けんこう は ひつよう けんこう は たも</sup> 食事の後はしっかりと歯をみがきましょう！また、むし歯がある人は、<sup>あと は</sup> 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><sup>た す</sup> 食べ過ぎを <sup>しよくじ ひまん</sup> ふせいで、肥満 <sup>よぼう</sup> を予防する</p>		<p><sup>のう しげき</sup> 脳を刺激し、 <sup>あたま はたら</sup> 頭の動きを <sup>よくする</sup> よくする</p>		<p><sup>た もの あじ</sup> 食べ物の味がよく <sup>わかん</sup> わかり、よりおいしく <sup>かん</sup> 感じるようになる</p>		
	<p><sup>きんにく</sup> あごの筋肉を <sup>はつたつ はなら</sup> はつたつ 発達させ、歯並 <sup>びがよくなる</sup> びがよくなる</p>		<p><sup>えき</sup> だ液がたくさん <sup>で むしば</sup> 出て、虫歯を <sup>よぼう</sup> 予防する</p>			
				<p><sup>しょうか たす</sup> 消化を助け、 <sup>えいよう きゅうしゅう</sup> 栄養を吸収 <sup>しやすくなる</sup> しやすくなる</p>		

## ● 給食センタークイズ



◎<sup>りょうり つく</sup> さんの料理を作っているところかな？（正解は、<sup>せいがい おもて こんだてひょう み</sup> 表の献立表を見てね！）

①

キャベツ、<sup>たまご</sup> 玉ねぎ、<sup>ひき肉</sup> ひき肉こねこね

②

③

④

⑤

⑥

<sup>ぜんたいりょう はか</sup> 全体量を測り、<sup>ひとりぶん りょう き</sup> 一人分の量を定める。一つひとつ成型する。

<sup>あかんせい</sup> カリッと揚がって完成〜♪

<sup>みんな</sup> みんなでたくさん作る！

<sup>ころも</sup> 衣をつけて…