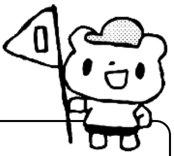
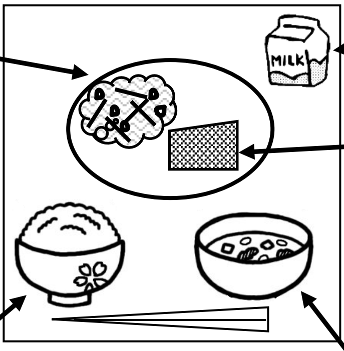
6月給食だより

鮫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
主食をしっかりと食べて、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

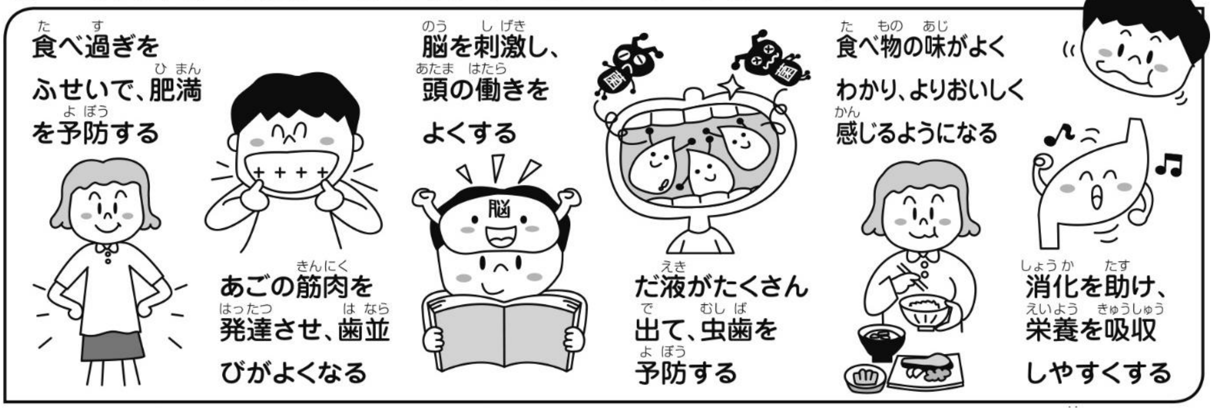
ビタミンＣが豊富です。また、果物からも糖質を補給できます。

●6月4日～10日は、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、しっかりとか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、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！



●給食センタークイズ

Ｑなんの料理を作っているところかな？（正解は、表の献立表を見てね！）

①

キャベツ、玉ねぎ、ひき肉こねこね

②

③

全体量を測り、一人分の量を決める。一つひとつ成型する。

④

衣をつけて…

⑤

みんなでたくさん作る！

⑥

カリッと揚がって完成～♪