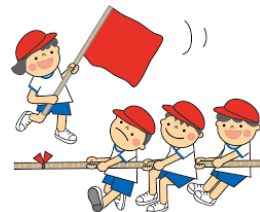


9月 給食だより



長かった夏休みが終わって、いよいよ二学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、朝ご飯をしっかり食べて、規則正しい生活リズムで毎日を過ごしましょう。

スポーツと食事について考えよう！

アスリートの食事って？



競技力向上やケガをしにくい体を作りたいアスリートにとって、日ごろの食事は大切な要素の一つです。「栄養フルコース型」の食事は、**炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの五大栄養素**を上手にとることができます。毎日げいしトレーニングを行うアスリートには、「**栄養フルコース型**」スタイルが推奨されています。

『栄養フルコース型』の食事

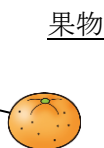
主食・主菜・副食・果物・乳製品をそろえること

給食の食事スタイルと基本は同じです！



【果物類】

吸収の速い**炭水化物**があり、主食よりも速く**エネルギー**になります。さらにかんきつ類などには、**ビタミン C** があり、他の栄養素の吸収を促進します。



乳製品

【牛乳・ヨーグルト・チーズ】

カルシウムや**たんぱく質**がたくさん！**体をつくる材料**となったり、スムーズな動作に関わったりします。

【肉・魚・卵・大豆】

たんぱく質や**鉄**などを多く含み、主に**体を作る材料**となります。



主菜

副菜

【野菜・きのこ・海そう】

ビタミンや**ミネラル**、**食物センイ**がたくさん！他の**栄養素**を体内に吸収しやすくしたり、**べんぴ**を予防したりします。**水分補給**にもなります。

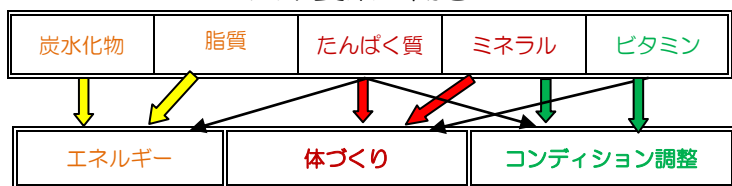
【ごはん・パン・めん類】

炭水化物を多く含み、**エネルギー**になります。

主食

副菜(汁物)

五大栄養素の働き



アスリートの食事は特別なものではなく、栄養バランスが取れていることが基本です。

成長期の皆さんも主食・主菜・副食(汁物)・果物・乳製品を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

かぼちゃのそぼろに



材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4 個
サラダ油	適量
豚挽き肉	100g
生姜汁	少々
砂糖	大さじ 1
醤油	小さじ 2
出し汁	1 カップ
片栗粉	少々
インゲン	2~3本

調味料

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、だし汁でかために煮ます。
- ② インゲンは斜め切りにして、かために塩ゆでしておきます。
- ③ 豚挽肉に生姜汁をまぶし、油で炒めます。
- ④ ①に③と調味料を入れて煮含めます。
- ⑤ 煮汁に溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ インゲンを入れてできあがり！

かぼちゃは 12 月の冬至に食べるので冬の野菜と思いがちです。しかし実は夏の野菜です。厚い皮に包まれて保存がきくので、夏に収穫されたものを冬まで大事にとっておいて食べます。カロテン、ビタミン C、食物繊維等がたっぷり含まれています。

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	ピビンバ		トックスープ シュールフルーツ	ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 とりにく、たまご	むぎごはん、さとう、 ごま、ごまあぶら、 でんぷん、トック、 シュールフルーツ	きりほしだいこん、にんにく、 もやし、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ、みつば	701	27.0	20.9
4	月	ごはん		えびあげギョーザ ブロッコリーサラダ チンゲンサイととうふのスープ	ぎゅうにゅう、 えびギョウザ、 きぬどうふ、とりにく	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、 ごまドレッシング	ブロッコリー、たまねぎ、コーン、 にんじん、しょうが、きくらげ、 えのき、チンゲンサイ	625	21.1	21.9
5	火	おにぎり		ミートボールのケチャップからめ ひやしうどん	ぎゅうにゅう、 ミートボール、 かまぼこ	おにぎり、さとう、 こめこうどん、 ごまあぶら、	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 あかピーマン、トマト、 ほうれんそう、きゅうり、 ほししいたけ	570	22.0	14.7
6	水	ミルク なが コッパ		チリコンカン コールスローサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、 レンズまめ、とりにく	ミルクながコッパ、 あぶら、さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも、こめこ	にんにく、たまねぎ、セロリー、 トマト、キャベツ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、えのき、パセリ	553	24.3	18.0
7	木	ごはん		ワカサギフリッター とりとピーマンのごまいため みそしる	ぎゅうにゅう、 わかさぎフリッター、 とりにく、わかめ、 うすあげ、みそ	ごはん、さとう、 ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	ピーマン、にんじん、たまねぎ、ねぎ	593	20.8	18.4
8	金	すしめし		そぼろすし レモンあえ すましじる	ぎゅうにゅう、 とりにく、ぶかし、 きぬどうふ、のり	すしめし、 さとう、あぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、キャベツ、きゅうり、 こまつな、えのき、ねぎ、たけのこ、 レモン	545	21.0	13.6
11	月	ごはん		えだまめシューマイ きゅうりのちゅうかつげ あつあげのちゅうかに しそあじひじき	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、あつあげ、 えだまめシューマイ、 しそあじひじき	ごはん、さとう、 ごまあぶら、 でんぷん	きゅうり、にんじん、しょうが、 にんにく、ねぎ、たまねぎ、 ほししいたけ、さやいんげん	739	28.0	28.7
12	火	おやこ どんぶり		たくあんづけ みそしる	ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご、 こうやとうふ、 きぬどうふ、みそ	さくらごはん、 さとう、でんぷん、 ごま	たまねぎ、ねぎ、たくあんづけ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 ほうれんそう、しいたけ	603	27.0	16.7
13	水	はいが パンズ		ハンバーグ デミグラスソース アーモンドサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう、 ハンバーグ、 ぶたにく	はいがパン、さとう、 シーザードレッシング バター、アーモンド、 じゃがいも、	たまねぎ、しめじ、にんじん、 ブロッコリー、きゅうり、かぶ、パセリ	610	26.9	22.1
14	木	ごはん		さんまのかばやき やさいきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう、 さんま、さつまあげ、 うすあげ、みそ	ごはん、でんぷん、 さとう、あぶら、 ごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、れんこん、 にんじん、こまつな	685	23.6	24.3
15	金	ゆかり ごはん		すぶた ちゅうかスープ なし	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく、 わかめ	ゆかりごはん、 でんぷん、あぶら、	しょうが、たけのこ、にんじん、 ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、 あかピーマン、ねぎ、にんじん、 えのき、なし	642	25.2	16.3
18	月	けいろうのひ								
19	火	ごはん		さばのたつたあげ ブロッコリーのおかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう、 さば、かつおぶし、 うすあげ、わかめ、 みそ	ごはん、でんぷん、 さとう、あぶら、	しょうが、ブロッコリー、にんじん、 しょうが、はくさい、たまねぎ、 えのき	599	24.2	20.7
20	水	ミルク ロール		オムレツ ラタトゥイユ カボチャポタージュ	ぎゅうにゅう、 オムレツ、ウイン ナー、 ベーコン、 なまクリーム	ミルクロール、 オリーブオイル、 さとう、こめこ、 バター、じゃがいも	なす、ズッキーニ、たまねぎ、 にんにく、トマト、かぼちゃ、 パセリ	646	23.8	24.9
21	木	ごはん		とりのからあげ きりほしソテー スタミナスープ	ぎゅうにゅう、 とりにく、さつまあ げ、 ぶたにく、みそ	ごはん、でんぷん、 こむぎこ、あぶら、 さとう、ごまあぶら	しょうが、きりほしだいこん、 キャベツ、あかピーマン、キムチ、 はくさい、ねぎ、にら、もやし、 だいこん、にんじん、にんにく	648	24.9	23.9
22	金	ターメ リック むぎラ イス		カレーライス フルフルゼリー	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、 カレールー、ゼリー さとう、ナタデココ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ふくしんづけ、 もも、パイ	856	25.8	23.3
25	月	うんどうかいだいきゅう								
26	火	ごはん		ジャコカツ おひたし いもたきふうにももの みかんクレープ	ぎゅうにゅう、 とりにく、あつあげ、 ジャコカツ	ごはん、あぶら、 さとう、ごま、 さといも、 みかんクレープ	こまつな、キャベツ、ごぼう、 だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	776	28.2	32.0
27	水	バター ロール		ヒレカツ あさりのわふうスパゲティー トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう、 ベーコン、あさり、 たまご、とりにく、 ヒレカツ	バターロール、 スパゲッティ、あぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、えのき、トマト、 レタス	566	26.1	21.7
28	木	ごはん		ホキのネギみそやき ひじきとだいずのいために さつまじる	ぎゅうにゅう、 ホキ、みそ、ひじき、 さつまあげ、だいず、 うすあげ、ぶたにく	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、ごま、 さつまいも	ねぎ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、だいこん	598	25.9	15.8
29	金	ごはん		ちゅうかふうとりのてりやき ごますあえ ごもくらーメン	ぎゅうにゅう、 とりにく、ぶたにく	ごはん、さとう、 でんぷん、ごまあぶ ら、 ごま、ちゅうかめん	にんにく、しょうが、もやし、 ほうれんそう、メンマ、 キャベツ、にんじん、ねぎ、 きくらげ	600	26.0	18.7