

5月給食だより

松波中学校

5月予定献立 (5/13~5/17まで)

毎日の給食の写真は
学校ホームページで紹介
しています



5月中は献立を1週間単位でお知らせします。来週の献立は以下のものを予定しています。

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|------------------|----|-------------------------|----------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 13月 | ごはん | ○ | さばの生姜煮 ゆかり和え なめこ汁 | さば,とうふ,みそ, ぎゅうにゅう | こめ | キャベツ,きゅうり, にんじん,なめこ,ねぎ, しょうが,ゆかり | 751 kcal 29.2 g 23.4 g 2.1 g |
| 14火 | 中華丼 | ○ | もずく汁 マンゴープリン | ぶたにく,かまぼこ, もずく,とうふ, ぎゅうにゅう | こめ,しろむぎ,あぶら, さとう,かたくりこ | きくらげ,にんじん, たけのこ,たまねぎ, キャベツ,しょうが, えのきたけ,ねぎ,マンゴー | 711 kcal 28.6 g 17.2 g 2.7 g |
| 15水 | 食パン ブルーベリージャム | ○ | 豚肉コロッケ ポトフ | ぶたにく,とりにく, ぎゅうにゅう | しよくパン,あぶら, じゃがいも,ブルーベ リージャム,こむぎこ, パンこ | たまねぎ,にんじん, キャベツ,ブロッコリー | 749 kcal 29.9 g 26.9 g 2.5 g |
| 16木 | ごはん | ○ | 豚肉と野菜の生姜炒め みそ汁 | ぶたにく,なまあげ,みそ, ぎゅうにゅう | こめ,あぶら,さとう, じゃがいも,ふ | にんじん,ピーマン, たまねぎ,もやし,しょう が,こまつな,えのきたけ | 759 kcal 34.0 g 20.9 g 2.2 g |
| 17金 | カレーライス | ○ | 花野菜サラダ | ぶたにく,ツナ, ぎゅうにゅう | こめ,しろむぎ, じゃがいも,バター, あぶら,さとう | たまねぎ,にんじん,にん にく,しょうが,ブロッコ リー,カリフラワー,トマ ト,とうもろこし | 851 kcal 29.3 g 26.9 g 2.8 g |

今週の食育メモ

～食べているのはどの部分?～

みなさんが毎日食べている野菜は植物のどの部分を食べているか知っていますか? 野菜は食用としている部位で分類することができます。

17日の金曜日は花やつぼみの部分の野菜であるブロッコリーとカリフラワーを使った花野菜サラダをいただきます。

| 花・つぼみ | 実 | 葉 | 茎 | 根 |
|--------------------------|---------------------|---------------------|------------------------|---------------------|
| ブロッコリー カリフラワー みょうが | トマト きゅうり ピーマン | レタス ほうれんそう にら | アスパラガス たけのこ れんこん | ごぼう だいこん にんじん |

**だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。

バランスよく食べて勝つ! 部活動大会シーズン到来!

たんぱく質は筋肉をつくる栄養素です。成長期にスポーツをしているみなさんには欠かせない栄養素です。大きな筋肉をつけるためにプロテインを飲もう! と思う人もいるかもしれませんが、中学生の運動量に必要なたんぱく質は、食事から十分摂取することができます。また、効率よく体に筋肉をつけるためにはバランスよく食事を食べることが大切です。



～Vo2.体をつくるたんぱく質～

体のエネルギーをつくる栄養素は炭水化物・たんぱく質・脂質の3つがあり、主に炭水化物から体のエネルギーを作っています。体は食事から摂ったエネルギーは第一に生命維持のために使い、次に活動するために使い、そして最後に体を成長させるための順に使います。しかし筋肉をつけるためにと思い、炭水化物を摂取せず、たんぱく質だけを摂っていると、体のエネルギーが不足し、体はエネルギー不足を補うためにたんぱく質をエネルギー源として使いはじめます。結果的に、筋肉をつけるためにたんぱく質が使われなくなってしまいます。

| バランスの良い食事のとき | | たんぱく質のみの食事のとき | |
|----------------|----------|----------------|------------------|
| 食事からとった栄養の使われ方 | | 食事からとった栄養の使われ方 | |
| ①生命維持 | 炭水化物 | ①生命維持 | たんぱく質 脂質 |
| ↓ | | ↓ | |
| ②活動するため | 炭水化物 脂質 | ②活動するため | たんぱく質 脂質 |
| ↓ | | ↓ | |
| ③成長するため | たんぱく質 脂質 | ③成長するため | たんぱく質 脂質 |
| | | | 筋肉をつくるための栄養がもうない |