

いただきます!



いただきます6月号

ごちそうさま!



R3.JUN. 白山市立鳥越中学校

衣替えをむかえ、少しずつ暑さが増し、梅雨入りも間近のようです。

これからの季節は気温や湿度が高く体力も低下しがちなため、食中毒などには特に要注意です。手洗いに十分気をつけましょう。

またブロック大会をはじめ、いろいろなスポーツ大会も開催されますので体調を十分整えましょう。

ジュニア期の『スポーツ栄養を考えよう』



食事・栄養

- ①エネルギー…毎食ご飯、パンなどでしっかり補給
- ②筋肉…肉・魚・大豆などのたんぱく質が必要
- ③骨…Caを牛乳・乳製品・小魚などからとる
- ④ビタミン類が豊富な野菜・果物は毎日食べる
- ⑤栄養バランスをうまく組み合わせ3食きちんと食べる
- ⑥中学生のサプリメントは早すぎ
- ⑦おやつと補食のとりかたを考える



休養・睡眠

眠っている間に筋肉は作られます！
運動して傷ついた筋肉は、休養（睡眠）をとることで、さらに強い筋肉になります。
「夜10時～2時」には骨や筋肉の修復に必要な成長ホルモンがたくさん分泌されるのでこの時間は逃さず眠ろう！



運動の刺激で
成長ホルモン
分泌UP!

大会時の栄養補給

- ・大会前にはごはんやパンなどの糖質中心の食事とし、エネルギーを十分に身体の中に蓄える。
- ・試合当日はエネルギー源になる消化のよいものを食べ、終了後はできるだけ早くエネルギーとたんぱく質を補給し疲労回復をはかる。柑橘類などクエン酸を含んだものと一緒にとると回復が早い。



『好き嫌いなく何でもたくさん食べられる』ことも素晴らしい能力です！食事もトレーニングと考えて試合中にスタミナ切れにならない体をつくりましょう。

Cooking 「はりはり漬け」

6/4～10は
歯と口の健康週間です。
よくかんで食べましょう

〈材 料〉 (4人分)

- | | | |
|-------------|---|--------------|
| ・切干大根…16g | } | ・淡口しょうゆ…小さじ2 |
| ・小松菜…120g | | ・さとう…小さじ1 |
| ・にんじん…12g | | ・酢…小さじ2 |
| ・刻み昆布…1g | | ・ごま油…小さじ1/2 |
| ・白いりごま…小さじ1 | | |

〈作り方〉

- ① 切干大根は水でもどし、さっと湯通しする。小松菜は茹でて2cm長さに切る。にんじんは千切りにして茹でる。材料絞り水分をとる。
- ② 調味料を合わせ、刻み昆布を漬け込んでおく。
- ③ ①の材料を②の調味料で和え、いりごまをふる。



6月の給食よい

◇ 4日…お祭り給食金沢市「百万石まつり」

百万石まつりは、前田利家公がお殿様として金沢場へ入場したことを記念したお祭りです。入場行列を再現した百万石行列や、能や茶会などの伝統ある行事が3日間行われます。

給食では金沢市で昔から親しまれている「魚の色付け」「太きゅうりの酢の物」「なすそうめん」が登場します。お楽しみに♪

◇ 22日… オリンピック開催地巡り

ブラジル「リオオリンピック」



リオオリンピックは2016年ブラジルのリオデジャネイロで開催されました。日本は金銀銅合わせて41個のメダルを獲得しました。

給食ではブラジルでよく食べられている「フランゴアパルメジアーナ」「ドブラジーニャ」が登場します。

●フランゴアパルメジアーナはチキンカツにトマトソースとチーズをたっぷりのせた料理です。

●ドブラジーニャは牛の内臓と豆をトマトで煮込んだ料理です。今回はウィンナーやベーコン、白いんげん豆をトマトで煮込みます。