

いただきます!



ランチタイム6月号

ごちそうさま!



R6. Jun. 白山市立鶴来中学校

6月になりました。今月は加賀地区中学校体育大会など、日頃の練習の成果を発揮する大会がたくさんあります。試合当日にベストパフォーマンスを発揮できるように体調管理には十分気をつけましょう。

力を発揮する

スポーツ栄養



スポーツで力を発揮するためには、練習も大切ですが、食事も練習と同じくらい重要です。栄養のバランスや量、食事のタイミングなどによっても体の状態は変わってきます。

試合で力を出しきれるように、望ましい食事についても考え、しっかり食べましょう。



しっかり食べてスタミナチャージ!!

中学生の時期は、体も心もどんどん成長する時期なのでしっかりと食事を摂ることが重要です。さらに、スポーツをする人は、より多くの栄養素が必要となります。



日常の分 成長に使う分 運動の分

食事・栄養

- ①エネルギー…毎食ご飯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…カルシウムを牛乳・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栄養バランスよく3食欠かさず食べる
(サプリメントは、通常のバランスのよい食事をしていれば必要ありません。色々な食品をしっかり食べるようにしましょう)
- ⑥間食と補食のとり方を考える

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!

給食は1日の必要な栄養の1/3がとれるように計算されて作られています。残すのはもったいない！
完食することも身体を作る大事なトレーニングです。苦手なものにも挑戦し、残さず食べましょう！

Cooking ~豆とじゃがいものサラダ~

6月の給食よ!

材料(4人分)

- ・じゃがいも…200g (中1個)
- ・きゅうり…1/3本
- ・にんじん…1/4本
- ・枝豆…10さや (むき枝豆なら30g)
- ・大豆ミート…20g (乾燥ミンチタイプ)
- A { ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・塩こしょう…少々

作り方

- ① 大豆ミートはお湯で戻してしっかり水気を切り、Aの調味料で煮る。
- ② じゃがいもはゆでて、熱いうちに塩こしょうをしてつぶす。
- ③ にんじんは小さめのいちょう切りにしてさっとゆでる。枝豆も茹でてさやから出しておく。
- ④ きゅうりは小口切りにして、塩をふり、軽くもんで水気をしぼって置く。
- ⑤ ①、②が冷めたら、③、④も合わせマヨネーズで和える。

◇19日…世界のジオパーク給食(フランス)

「オートプロヴァンスジオパーク」

地質学者の楽園と言われるこの地の地面には、3億年以上の歴史が積み重なっています。生物多様性、現代に受け継がれた文化が優れていることから世界ユネスコジオパークに認定されました。フランスプロヴァンス地方のメニューが登場します。プロヴァンス風とは、トマトやニンニク、オリーブオイル、ハーブをたくさん使った料理のことです。



◇26日…お話し給食「ごめんやさい」

なすびちゃんが、間違っただいこんちゃんの帽子をかぶっちゃった! こんなとき…「ごめんやさい」と言うのはなかなか勇気がいることです。でも「ごめんやさい」は仲直りできる魔法の言葉。失敗は誰にだってあるもの。その事に気づかせてくれる、楽しくて優しい絵本です。仲直りした野菜たちが給食に登場します!