

給食だより

2024年5月29日

札幌市立篠路西中学校

札幌市立屯田北中学校

バランスのとれた食事で体力アップ

6月から中体連が始まりますね。皆さんは食事をしっかりとっていますか？

競技で十分に力を発揮するためには、体づくりの基本となる栄養バランスを考えた食事を意識してとることが重要です。運動能力を高め、練習の成果を上げるための食生活について考えてみましょう。

①生活リズムを整えよう！

早起きをする

朝起きてすぐは、体は眠っている状態です。早起きして、朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をとる

朝ごはんは、1日の始まりとして大切な食事です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、力を発揮することができます。

十分な睡眠をとる

睡眠中には、疲労を回復させ、体をつくる成長ホルモンが多く分泌されます。また、丈夫な体をつくるために必要なたんぱく質を合成する働きが高まります。

②栄養バランスのとれた食事を心がけよう！

成長期における食事で大事なことは、1日3回の食事の中で、**主食(ごはん・パン)**、**主菜(肉・魚・卵料理)**、**副菜・汁物(野菜料理)**、**果物**、**乳製品**を上手に組み合わせて、発育に必要な栄養素をとることです。



運動能力を高めるために!!



持久力系のスポーツ

陸上(長距離)・水泳など

炭水化物・鉄・
ビタミンB1を特にとろう！

総合系(持久力+瞬発力)のスポーツ

テニス・バレー・バスケット・サッカーなど

たんぱく質・カルシウム・
ビタミンCを特にとろう！

瞬発力系のスポーツ

陸上(短距離)・剣道・体操など

たんぱく質・カルシウム・
を特にとろう！

試合前の食事は？



《試合前日》

糖質を多めにとろう

ごはんなどに含まれる炭水化物が作り変えられ「グリコーゲン」に

↓
これが筋肉中にたくさん貯蔵されることで

運動の持久力がアップ!!

主食を中心に食べるように心がけ、おかずにもいも類など糖質の多いものを。生ものや消化に時間のかかる油脂の多い料理は避けましょう。

《試合当日》朝

高炭水化物&低脂質

日頃から食べなれているもので試合の3時間前までに食事を!!

↓
前日と同じく炭水化物の多い主食を中心に水分もしっかりと

クエン酸はグリコーゲンの回復を促すので、クエン酸を多く含む果物や梅干しを添えた朝食がおすすめ。

《試合当日》お弁当

グリコーゲン回復を促すもの

試合と試合の合間にお弁当を食べることが多いので食べやすいものを!!

↓
サンドイッチやおにぎりのようなつまみやすいものがおすすめ。

エネルギー源になる糖質を多くとれるようにし、おかずは少なめに。

次の試合に備えてクエン酸の多い果物も！
可能であれば、途中で果物やバナナなどの捕食ができると◎

道産ほたてが無償提供されます。



中国の輸入停止措置により、道産水産物の消費拡大が必要とされています。北海道漁業協同組合連合会は、国の補助事業を活用し、道産水産物の消費拡大に向け、道内の小中学校等に向け、無償提供を実施していただけることとなりました。今回は6月21日(金)に「ほたてフライ」を提供していただきます。ほたてを食べて北海道の水産業を応援しましょう！

6月 よていこんだて

月		火		水		木		金	
3	775kcal	4	815kcal	5	754kcal	6	750kcal	7	796kcal
ロールパン		とり天丼		五目うどん		豆腐入りカレーピラフ		ご飯	
クリームシチューカレー風味		豚汁		大学芋		かぼちゃコロッケ		肉じゃが ^g	
ほうれんそうとコーンのサラダ		冷凍みかん		パイナップ		ヨーグルト		ぶりの味噌照り焼き	
黄桃缶								おかかふりかけ	
ロールパン/豚肩肉・カレー粉・セロリ・サラダ油・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・カレールウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/ハム・ほうれん草・ホールコーン・白ごま・サラダ油/黄桃缶		白飯・鶏むね肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵・片栗粉・ベーキングパウダー・なたね油/豚肩肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・味噌・唐辛子/冷凍みかん		ソフトうどん・鶏むね肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ・唐辛子/さつまいも・なたね油・水あめ・黒ごま/パイナップ		胚芽米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油/かぼちゃコロッケ・なたね油/ヨーグルト		白飯/豚肩肉・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・にんじん・切り干し大根・さやいんげん・たまごだけ・干しいたけ・しょうが・サラダ油・味噌/ぶり切り身・味噌・しょうが・白ごま/しらす干し・糸かつお・切りのり・白ごま	
10	849kcal	11	746kcal	12	778kcal	13	759kcal	14	714kcal
ハンバーガー		ご飯		パスタカレーソース(レバー入り)		五目ごはん		ご飯	
あさりのチャウダー		けんちん汁		厚揚げサラダ		ししゃもフライ		スンドゥブチゲ	
もやしのごまサラダ		さんまの竜田揚げ				ごま和え		揚げポークシュウマイ	
スライスチーズ		のりの佃煮				ブルーベリーゼリー		切り干し大根のナムル	
横割パンズ・ハンバーグ・片栗粉/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/小松菜・もやし・にんじん・味噌・トウバンジャン・白ごま/スライスチーズ		白飯/鶏もも肉・豆腐・つぎこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油/さんま・しょうが・小麦粉・片栗粉・なたね油/みのり・ひじき・水あめ		ソフトパスタ・豚ひき肉・豚レバー・チップ・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま		胚芽米・大麦・鶏もも肉・油揚げ・白滝・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油/カラフトししゃも・小麦粉・全卵・パン粉・白ごま・青のり・なたね油/小松菜・もやし・白ごま/ブルーベリーゼリー		白飯/豆腐・豚肩肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・サラダ油・味噌・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鳥がら/ポークシュウマイ・なたね油/切り干し大根・ほうれん草・にんじん・ハム・白ごま・ごま油・トウバンジャン	
17	713kcal	18	726kcal	19	723kcal	20	755kcal	21	867kcal
揚げパン		ソースカツ丼		冷やしラーメン		シーフードピラフ		ご飯	
麦入り野菜スープ		味噌汁		厚揚げと野菜の甘辛煮		野菜コロッケ		マーボー豆腐	
ラーメンサラダ		きゅうりのからし漬け		メロン		フルーツミックス		ほたてフライ	
								おひたし	
ソフトフランス・なたね油・グラニュー糖・シナモン/ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ/冷凍ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・にんじん・ごま油・からし・白ごま		白飯・豚ヒレ肉・小麦粉・全卵・パン粉・なたね油・キャベツ・ケチャップ・ウスターソース/あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ・味噌/きゅうり・からし・白ごま		ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま・からし/厚揚げ・片栗粉・小麦粉・なたね油・じゃがいも・豚肩肉・しょうが・にんじん・グリーンピース/メロン		胚芽米・大麦・バター・ベーコン・むきえび・あさり・たんざくいか・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・サラダ油/野菜コロッケ・あたね油/みかん缶・パイナップ・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶		白飯/豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・唐辛子・片栗粉/ほたてフライ・なたね油/ほうれん草・もやし・糸かつお	
24	761kcal	25	772kcal	26	763kcal	27	709kcal	28	846kcal
かぼちゃパン		カレーライス		冷やしきつねうどん		いりこ菜めし		豚ミックス丼	
ほうれん草グラタン		小松菜とベーコンのサラダ		チーズポテト焼き		レバー入りメンチカツ		味噌汁	
コールスローサラダ				さくらんぼ		からし和え		ミニトマト	
白桃缶									
かぼちゃパン/ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ/キャベツ・にんじん・ホールコーン・サラダ油・からし/白桃缶		白飯・豚肩肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・ケチャップ・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・サラダ油・白ごま		ソフトうどん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・唐辛子/じゃがいも・バター・牛乳・シュレッドチーズ・ミックスチーズ/さくらんぼ		胚芽米・大麦・しらす干し・にんじん・白ごま・小松菜/レバー入りメンチカツ・なたね油/ハム・ほうれん草・もやし・からし		白飯・豚もも肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・サラダ油・白ごま/切り干し大根・油揚げ・味噌/ミニトマト	



☆牛乳は、毎日 200ml（1本）つきます。

☆日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。

☆給食で使用している主な食材を明記してあります。予算や時季、その他の関係で、果物が変更になることもありますのでご了承ください。

☆あさり、ししゃも等の海産物全般について・・・小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。

☆アレルギー関係で使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部を除き記載していません。

ご不明点、ご心配な点などがありましたら、屯田北中栄養教諭 千田までお問い合わせください。（775-5111）