

## がんばろう！運動会！！

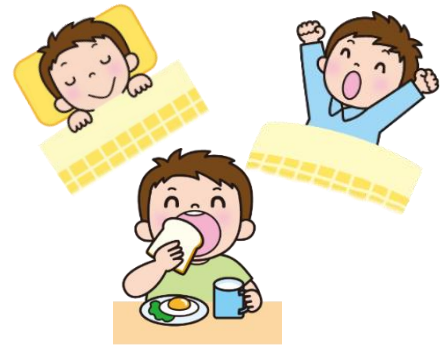


新学期が始まり1か月、身体も心も疲れが出てくる時期です。さらに運動会も近づいてきました。身体を動かす機会も増えています。運動の後には、しっかり休養。そして食事もしっかり食べるようにしましょう。みんなが輝ける素敵な運動会になると良いですね。

### ●前日までの準備

#### ① 生活リズムを整えましょう

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを作りましょう。睡眠時間をしっかり確保することも大切です。朝ごはんを食べることで体調も整います。



#### ② 筋力をつけましょう

体を動かすために必要なのは、もちろん筋肉です。筋肉を作るために必要なのは、たんぱく質です。肉や魚、卵などの食品が欠かせません。運動の後、30分以内に食べると効果的です。

ただし、たんぱく質だけを食べても、消化・吸収ができません。主食・主菜・副菜を揃えて食べることで、消化吸収を助ける栄養を摂ることができます。



#### ③ 朝の排泄習慣をつけましょう

朝の排泄は、体調のバロメーターです。毎日排便することで体も軽くなり、運動しやすくなります。運動会当日にむけて、習慣付けておきましょう。



### ●当日の朝ごはんは？

勝負に勝つ！「かつ丼」、スタミナをつけるために「ステーキ」など、朝から豪華なメニューを選ぶことは、あまりお勧めできません。脂質を多く摂ってしまうと、それを消化するために無駄なエネルギーを消費してしまいます。

当日の朝は、できるだけ糖質中心の朝食を心がけましょう。

さらに、糖質の消化を助けるビタミンB1が多い納豆やコーン、脂肪の少ない赤身の豚肉、色の濃い野菜などと一緒に食べると効果的です。

果物も果糖が多いので、持久力を高めるには効果的です。

運動会の競技開始時間は、学年によって違います。競技が始まる2～3時間前には朝食を済ませておくことがお勧めです。



給食に関して心配なことがありましたら、遠慮なく栄養士 吉井までご連絡ください。  
給食のレシピを公開しています。作ってみたい献立などありましたらご連絡ください。

Tel.011-521-0214



# 5月のよていにごんだて



月	火	水	木	金
<p>◎牛乳は毎日 200mL つきます。 ★は加工食品です。 *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 *使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前にひとこと声かけをお願いします。 *あさり・しらす干しなどの海産物に、えび・かになどの甲殻類が混入する可能性があります。</p>				<p>1 たきこみいなり ★北海道産ブリカツからし和え 胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干椎茸、ひじき、ごま、焼きのり/北海道産ブリカツ(加工品)、油/ロースハム、小松菜、キャベツ</p>
<p>4 みどりの日 </p>	<p>5 子どもの日 </p>	<p>6 振替休日 </p>	<p>7 ピピンバ ★ひじき春巻き フルーツミックス 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、ごま油、にんじん、小松菜、もやし、ごま、長ねぎ/ひじき春巻き(加工品)、油/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、梨)</p>	<p>8 ハヤシライス コロコロサラダ 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、油、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/ロースハム、高野豆腐、にんじん、きゅうり、コーン、ごま</p>
<p>11 コッペパン クリームシチューカレー風味 ★釧路産たらフライ 小松菜サラダ コッペパン/豚肉、セロリ、油、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/釧路産たらフライ(加工品)、油/ロースハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油</p>	<p>12 ご飯 豚汁 ★揚げぎょうざのりの佃煮 白飯/豚肉、木綿豆腐、じゃが芋、こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/ぎょうざ(加工品)、油、のり、ひじき</p>	<p>13 味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、すりごま、ごま、もやし、メンマ、油、ほうれん草、長ねぎ、茗わかめ/さつま芋、油/夏みかん</p>	<p>14 チキンウインナーライス ★南瓜コロッケ 大根サラダ 胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、チキンウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、油/南瓜コロッケ(加工品)、油/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油</p>	<p>15 白飯 豆腐のトトロ煮 さんまの竜田揚げ 磯和え 白飯/木綿豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、油、かたくり粉、鶏がらスープ/さんま、しょうが、小麦粉、かたくり粉、油/小松菜、もやし、のり</p>
<p>18 角食パン・苺ジャム イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ 角食パン/苺ジャム/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マカロニ、鶏がらスープ/ほっけ切り身、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉、油</p>	<p>19 豆とひきにくのカレー 野菜の醤油漬け 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、いんげん豆、パセリ、レーズン、油、小麦粉/大根、きゅうり、にんじん</p>	<p>20 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、トマトピューレ、パセリ、小麦粉、トマト缶詰、鶏がらスープ/じゃが芋、油、青のり</p>	<p>21 深川めし 味噌汁 ちくわチーズつめフライ 胚芽精米、大麦、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、油、葉だいこん/厚揚げ、小松菜/ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、パン粉、油</p>	<p>22 豚すき丼 味噌汁 黄桃缶詰 白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たもぎ茸、ほうれん草/じゃが芋、わかめ、長ねぎ/黄桃缶詰</p>
<p>25 旬の食べ物ずかん 黒コッペパン ポテトクリーム煮 アスパラとコーンのソテー パイン缶詰 黒コッペパン/ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ、鶏がらスープ/コーン、アスパラガス、バター、油/パイン缶詰</p>	<p>26 ご飯 小松菜スープ ししゃも天ぷら ナムル 白飯、ベーコン、小松菜、春雨、コーン、鶏がらスープ/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、全卵、油/ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、ごま</p>	<p>27 カレーうどん フレンチポテト りんご缶詰 ソフト麺、鶏肉、油揚げ、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干椎茸、ほうれん草、たもぎ茸、長ねぎ、小麦粉、油/じゃが芋、油/りんご缶詰</p>	<p>28 わかめごはん 味噌けんちん汁 さばの香味揚げ 胚芽精米、大麦、炊き込みワカメ、ごま/鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/さば切り身、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、油</p>	<p>29 チキンカツ丼 味噌汁 おひたし 白飯、鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉、油/木綿豆腐、なめこ、長ねぎ/ほうれん草、もやし、かつお節</p>