

給食だより



さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。運動会の練習もありますので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝

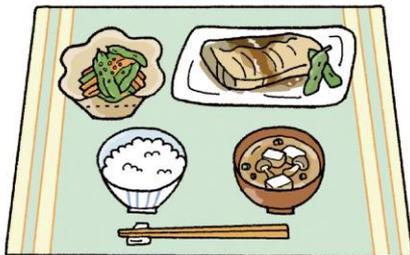


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

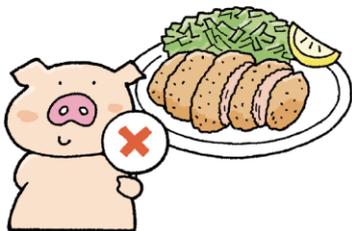


運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

Q. 運動会の前日の食事で気をつけた方がよいことは？

A. 運動会の前日は、脂質はひかえめにして炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。

勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多く消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。



体調をととのえて 勝利を目指そう！



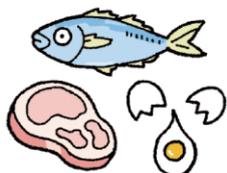
食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



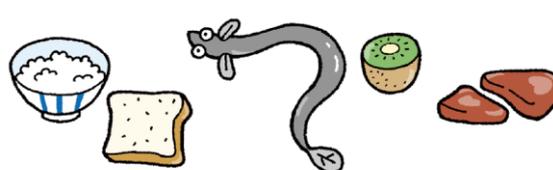
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

給食レシピ紹介

山小カレー

●材料（4人分）

鶏もも肉（小間）	150g
たまねぎ	1個 …スライス
にんじん	1/2本 …いちよう切り
じゃがいも	2個 …ひとくち大
しょうが	1個 …みじん切り
にんにく	1個 …みじん切り
サラダ油	大きじ1
A	トマト水煮缶 40g
	セロリ 40g
	水 150ml
B	小麦粉 50g
	サラダ油 50g
	カレー粉 8g
水	300ml
C	中濃ソース 大きじ1
	ウスターソース 大きじ1
	しょうゆ 小さじ1
	りんご 1/4個 …すりおろす
	塩 小さじ1
	こしょう 少々
ロイヤルマサラ 少々	
ガラムマサラ 少々	

バター	5g
生クリーム	大きじ1

●作り方

1. 小鍋にAを入れて煮込む。
2. Bのサラダ油を熱し、小麦粉を振り入れて茶色に色づくまで炒める。カレー粉を入れてさらに炒める。（カレールウのできあがり）
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、たまねぎをよく炒める。続けて、にんにく、しょうがを炒め香りが出てきたら、鶏もも肉、にんじんの順に加えて炒める。
4. 水、じゃがいもを加える。
5. じゃがいもがやわらかくなったら、あくをとり、1とCを入れて煮込む。
6. 2のカレールウを入れて、かき混ぜながら煮込む。
7. 仕上げに、バターと生クリームを入れる。

人気No.1の山小カレー！
ルウも手作りです。

