

大須賀まんてん便り



19日は「食育の日」

平成27年9月1日

掛川市大須賀学校給食センター

運動と食事について考えよう！



夏休みも終わり、運動をするのにちょうど良い季節がやってきました。適度な運動は心と体を健康にしてくれます。運動をするのに必要な食事や栄養について考えてみましょう。

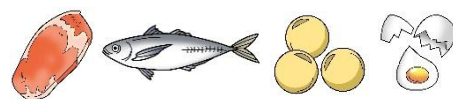
持久力を高める『炭水化物』

炭水化物は体を動かすエネルギー源になります。長距離走、サッカーなど持久力が必要な運動をする人は、炭水化物を多く含むご飯、パン、めんなどの『主食』を意識して食べるようにしましょう。必要な量は体格や運動量によって人それぞれです。食べる量が足りないと筋肉がやせてしまいます。体重の増減から主食の量を調整しましょう。



筋力や瞬発力を高める『たんぱく質』

たんぱく質は筋肉のもとになります。短距離走、野球、体操など筋力や瞬発力が必要な運動をする人は、たんぱく質を多く含む肉、魚、大豆、卵などを使った『主菜』の料理を意識して食べるようにしましょう。ただし、肉は部位によっては脂肪が多く含まれているので食べ過ぎに注意します。色々な食材からたんぱく質を摂るように心掛けましょう。



『ビタミン』・『ミネラル』 もしっかり摂ろう！

運動をするとビタミンを多く消費したり、鉄などのミネラルが減少したりします。ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物を使った『副菜』の料理も好き嫌いしないで食べるようにしましょう。

お酢とみかんのクエン酸で運動の疲労を回復！



体づくりは
バランスのよい
食事から！



まんてんくんの朝食レシピ

☆みかんサラダ☆

＜材料 4人分＞

- ・レタス 2枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・みかん(缶詰) 160g
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩・こしょう 少々

こんな組み合わせはいかが？

主食・・・パン
主菜・・・オムレツ
副菜・・・みかんサラダ
汁物・・・トマトスープ



＜作り方＞

- ① きゅうりを輪切り、レタスをきゅうりの大きさに合わせて四角に切る。
- ② ①にシロップをきったみかんを加える。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ 食材とドレッシングを和える。

今月の選定物資は

『月見だんご』

9月27日は十五夜です。十五夜の日には穀物の収穫を感謝するため、月のように真ん丸な団子をお供えします。

大須賀センターでは28日の給食に実施します。お楽しみに！！



掛川市教育委員会 学務課から

おしらせ

平成27年6月19日～平成27年7月16日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、下記のとおりです。

『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、学務課 学校給食係 (TEL21-1155) にお問い合わせください