



# ごはん まあだ!?

令和3年度5号 朝倉郡学校給食会

暑い日がまだまだ続いているようですが、夕暮れは涼しさを感じられるようになりました。いよいよ、運動会ですね。みなさんの力が存分に発揮できる機会になると思います。本番で全力が出せるように、毎日3食の栄養たっぷりの食事、すいみんをしっかりとして、体の準備もしていきましょう。

## こどものスポーツ栄養学

小・中学生は、まず3食をきちんと食べる習慣を身に付けよう！



### 主食でエネルギーチャージ！

ごはんなどの主食をきちんととり、脂質はとりすぎない。

### 基本は毎日の食事！

朝食 いただきます  
給食  
夕食 いただきます  
トレーニング

まずはきちんと3食

### 副食（主菜・副菜）で栄養バランス！

《主菜》  
たんぱく質を多く含むメインのおかず  
《例》卵焼き、鯖のカレー煮、鶏肉のみそマヨ焼き、ふわふわ親子煮、マーボー豆腐、さんまの塩焼き

《副菜》  
ビタミンやミネラルを多く含むおかず  
《例》ツナサラダ、茎わかめの炒めもの、ごま和え、梅和え、冬瓜スープ、パスタスープ

《プラス》  
牛乳や小魚、果物を食事や間食にプラスして、不足しがちなカルシウムやビタミン類を補いましょう。  
《例》牛乳、アーモンドカル、梨

### 練習や試合がある日の食事

× **手抜きがかり!**

試合前日、当日もいつもと同じ食事を!

《朝食》早めに起きて食べる

重要!

《昼食》主食が主体の食べやすいものを

《夕食》練習後は早めに、消化がよい食事をとる

## エプロンメモ いろいろいどい! そぼろ丼

作り置きができるそぼろです！朝ごはんの作り置きにも、お弁当にもぴったりですよ！

- |  |   |
|--|---|
| <p>【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>合い挽きミンチ・・・150g</li> <li>おろしにんにく・・・少々</li> <li>おろししょうが・・・少々</li> <li>炒め油・・・・・・・・適量</li> <li>料理酒・・・・・・・・小さじ2</li> <li>しょう油・・・・・・・・大さじ1</li> <li>砂糖・・・・・・・・大さじ1</li> </ul> <p>枝豆（むき身）・・・40g</p> <p>卵・・・・・・・・2個</p> <p>砂糖・・・・・・・・小さじ2</p> <p>塩・・・・・・・・少々</p> | <p>●【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 卵をボウルに割り、砂糖・料理酒・塩を入れて混ぜる。</li> <li>② 枝豆はゆでておく。</li> <li>③ フライパンに油をひき、①の卵を流し入れ、3～4本の菜箸で炒り卵にする。</li> <li>④ フライパンに油をひき、ミンチをいれ、しょうが、にんにく、調味料で味をつける。ポロポロになるようにいため煮にする。</li> <li>⑤ ごはんを盛ったどんぶりに②③④のおかずをかけて完成。</li> </ol> |
|--|---|

枝豆は、いんげんやオクラ、小松菜など家庭にある野菜を使ってもOKです♪

## 給食室からこんにちほ♪ ~運動会で全力を出すためには?~

いよいよ運動会ですね。夏休み明けからたくさん頑張っている姿を見てきました。練習の成果を出すためにも、やっぱり食事がポイント。今回も「朝ごはん」に注目です。

【運動会当日の朝ごはんはどんなものがおすすめ?】

**POINT① エネルギーになる「炭水化物」を摂ろう!**

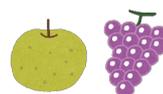
「ごはん」「いも」「麺」「マカロニ」などの食べものがあります。

果物で糖質の多い「バナナ」も良いですね♪



**POINT② 炭水化物と一緒に「クエン酸」を摂ろう!**

炭水化物のエネルギーを上手に蓄えやすくする栄養素が「クエン酸」です。果物や梅干しを添えて、一緒に食べると、体にエネルギーが蓄えられる効果があります。



旬の梨やぶどう、果汁100%のジュースでもクエン酸補給ができますよ♪

100%



みんなで、運動会を成功させましょう。