

給食センター

〒ゆうびん〒

R 6 年 6 月 11 日 火



☆給食からこんにちは(児童・生徒のみなさんへ)☆

きょうのこんだて

- ごはん
 - 牛乳
 - アスリーとん汁
 - 赤魚の西京焼き
 - ささみときゅうりの梅あえ
 - 納豆
- 【体力アップ週間】

「体力アップ週間」二日目の今日は、「クエン酸」についてのお話です。クエン酸は梅干しや、レモン、みかんなどのかんきつ類に含まれている酸味成分のことです。クエン酸は、疲労回復する効果があることで知られています。運動して体が疲れている時には、筋肉に「乳酸」という疲労物質がたまっていきます。その時に乳酸を分解してくれるのが、クエン酸です。クエン酸は一度にまとめてとって、体の中にためておくことができないので、毎日コツコツと取り入れることがおすすめです。特に運動前にとると疲れにくくなりますよ。今日は、ささみときゅうりの梅あえでクエン酸が補給できますね。

今や、スポーツを極める人にとって、食事も気を遣うのは当たり前となりました。スポーツだけに限ったことではなく、勉強面でも同じことが言えますが、食事のとり方が、パフォーマンスにも影響するということが、さまざまな研究によって明らかになってきています。「体力アップ週間」を通して、体に栄養を蓄えるだけでなく、食に関する知識も増やして頭にも栄養を蓄えていきましょう！