

給食センター

〒ゆうびん〒

R 6 年 6 月 1 2 日 水



☆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
- ・玉菜汁
- ・てりやきチキン
- ・ポテトとひじきの炒め煮

【体力アップ週間】

「体力アップ週間」三日目の今日は「アスリートの食事について」です。アスリートたちは、普段どのような食事をとって体づくりをしているのでしょうか。共通点を探してみるとあることがわかりました。

それはどんな食事かと言うと、主食と主菜、副菜、汁物それに牛乳・乳製品や果物がついた食事です。まさに、今みなさんが食べている「給食」と同じような食事です。アスリートだからといって、特別な食事をしているわけではなく、給食のように5つのお皿がそろった食事がいいとされています。

今日の副菜「ポテトとひじきの炒め煮」は、ひじきに多く含まれる鉄分をしっかりとってももらえるよう考えてつくった献立です。鉄分は赤血球をつくる材料になる栄養素です。不足すると体に十分な酸素を送り届けられず、フラフラしてしまいます。汗と一緒に塩分や鉄分などのミネラルも外に出ていってしまうため、十分にとっておきたい栄養素です。鉄分はビタミンCと一緒にとることで体への吸収もよくなります。じゃがいもに含まれるビタミンCは、熱による影響を受けにくい特徴をもっています。自分の体をつくるのは、自分が食べたものだけです。こそぞ！という時に全力を出し切れる体をつくるために、食事からも体のケアをしていきましょう。