

給食だより 6月号

運動会応援給食



6月8日の運動会を前に、普段より体を動かす機会が増えたという人も多いのではないのでしょうか。スポーツをする人は、体を動かす分たくさんの食べ物をとる必要があります。また、健康な体づくりには食事の内容もとても大切です。そこで、「運動会応援給食」として、運動をサポートする給食を3回実施します。



体づくり（丈夫な骨づくり）給食 6月3日

この日は特に、体を支える骨づくりに大切な栄養素を意識的に取り入れた献立です。骨を作るカルシウムは乳製品や小松菜に、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは鮭やきのご類に含まれています。また、吸収したカルシウムを骨に取り込むビタミンKは、キャベツや小松菜に含まれています。骨を作るために、色々な栄養素が作用し合っています。



疲労回復給食 6月5日

運動会が近づきこの日は予行もあり、疲れがたまってくる時期でもあります。そこで、疲れを取り心身を回復させる「疲労回復」がテーマの献立です。まず運動後は、炭水化物やたんぱく質をしっかり補給することが大切です。また、ビタミンB1は、疲労回復ビタミンとも呼ばれ、炭水化物をエネルギーに変えるために欠かせません。豚丼には、たんぱく質がしっかりとれてビタミンB1が豊富な豚肉と、ビタミンB1の吸収をよくするアリシンが含まれるにんにくや玉ねぎを使います。梅に含まれるクエン酸にも、疲労回復効果が期待できます。



本番前日給食 6月7日

本番前日は、エネルギー源となる炭水化物を多めに取りましょう。消化に時間がかかる揚げ物や、お腹にガスが発生しやすくなるごぼうやさつま芋等は、特に夜は控えめにして、体調を整えます。給食では、ご飯をしっかり食べられる麻婆豆腐丼に加えて、白玉入りのフルーツポンチにすることで、炭水化物をしっかりとれる献立にしました。

ここに挙げた栄養素だけをとるのではなく、普段からバランスのよい食事を3食しっかりとることが大切です。また、よく噛んで食べると脳への血流が増えて脳が活性化し、集中力カップにも繋がります。

和食の日



今月の和食の日は、6月10日（月）です。11日の「入梅（にゅうばい）」に合わせた献立です。昔は、農作業をする上で梅雨入りを知ることは重要だったため、季節の移り変わりをつかめるよう設けられた雑節（ざっせつ）のひとつです。ちょうど梅の実がなる季節のため、入梅と名付けられました。この頃に獲れるいわしは産卵前で脂が乗って一年で一番美味しいとされています。

給食では、いわしの蒲焼きと練り梅を使った和え物に加え、この時期に見ごろを迎えるあじさいをイメージしたゼリーを作ります。

