



伯耆町学校給食キャラクター
伯まいちゃん

学校給食だより

令和3年10月号

伯耆町立学校給食センター



食事でパワーアップ!!

一成長期とスポーツをする体を応援しよう

基本の食事

主食 主菜 副菜 のそろった食事でパワーアップ!!

副菜 (野菜・きのこ・海藻料理)

- ・体の調子を整える
- ・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが含まれています。



主菜 (肉・魚・卵・大豆製品料理)

- ・体をつくる
- ・たんぱく質が多く含まれています。その他にも脂質・ミネラル・ビタミンも含まれます。

主食 (ごはん・パン・めんなど)

- ・体を動かすエネルギー
- ・炭水化物が多く含まれています。

1日の中でプラス
スポーツをする人は毎食プラス



牛乳・乳製品

カルシウムやたんぱく質の補給



果物

ビタミン・ミネラル・糖分の補給
疲労回復にも効果的!

活動量が増えるときは

運動前

エネルギー源となる食品を食べよう!



運動まで1時間以内のとき



100% オレンジジュース



バナナ

運動後

食事までの時間が長い時に食べよう!



牛乳



ヨーグルト



バナナ



100% オレンジジュース

運動中に使ったエネルギーや水分を補給することや、疲労回復を目的として、食べ過ぎには注意しましょう。

今月のレシピ

チーズ大学芋

【材料】

- ・さつま芋 220g(約1本)
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 14g(約大さじ1杯半)
- ・濃口醤油 5.2g(小さじ1弱)
- ・水あめ 4.4g(約小さじ1)
- ・サラダ油 0.4g
- ・チーズ(溶けないもの) 20g

【作り方】

- ①チーズを5mm角に切る。
- ②さつま芋を乱切りにし、水にさらしてあくをとる。
- ③さつま芋の水気をしっかりととり、油で揚げる。
- ④Aを煮立たせタレをつくり、②のさつま芋にからめ、最後にチーズを加える。

秋にぴったり! おやつにもおすすめです♪