



がっこうきゅうしょく

学校給食だより



平成30年度10月号

伯耆町立学校給食センター



運動

バランスのよい食事

力を発揮しよう!



勉強

運動や勉強で力を発揮するためには、毎日の食事に主食、主菜、副菜をそろえ、牛乳・乳製品や果物も取り入れて、しっかりと体をつくるのが大切です。

その食事を基本に、運動やテストの前には必要な栄養素をタイミングよくとるようにし、体と心の調子をよくしておきましょう。



～ よなごみなみこうこうていきょう 米子南高校提供レシピの献立が登場します ～

< 10月4日(木)ふるさとの味献立 >

境港のいわしや、琴浦のらっきょう、伯耆町のキャベツ、小松菜、ほうれん草、玉葱、白ねぎを使った、ふるさとの味たっぷり献立です。

栄養満点かつ、ごはんもすすみます。

< 10月26日(金)ハロウィン献立 >

吸血鬼をイメージした真っ赤なトマトスープや、かわいい魔法少女をイメージしたフルーツ合わせに加え、調理員が魔女になりきって(?) 手作りしたグラタンが登場します。

学校では、毎日の給食を好き嫌いなく食べて、体づくりの基本となる食事の習慣を身につけましょう。

体づくりができてはじめて、運動や勉強により食べ方も効果を発揮します。



☆がんばりたい日の前日、当日の食事☆



前日の食事

当日の朝ごはん

運動する場合は

- 炭水化物を多めにとる。
脳や筋肉のエネルギー源を確保しましょう。
- 消化の良い物、食べ慣れたものを食べる。
油もの、生ものや、食べ慣れないものは控え、体調を整えましょう。

- 出番の3～4時間前に食べる
- 消化の良い物を腹八分目!!
食べ物を消化する間は、血液が胃腸に集まり、運動や勉強に向ける脳の働きは鈍くなります。出番までに脳がエネルギーを補充し、活発にはたけられるようにしましょう。

- ちょこっと食べて炭水化物や糖質を補給
激しい運動をする時は、活発に働く脳や筋肉がエネルギー不足にならないようにしましょう。
- 水分補給をこまめに!!
のどが渇く前にとりましょう。

☆運動後の効果的な食事～ゴールタイム～☆



運動終了 (20分以内)

2時間以内

睡眠

体に負担のかからないものを少量食べましょう。

体の回復スイッチを入れる、最も大切な食事です。

◇おすすめの食事◇

パン・おにぎり・バナナ・牛乳

主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスのよい食事をとりましょう。

◇おすすめの食事◇

ごはんなどの主食と、野菜や果物を多めに。肉や魚は油っこくない調理法でとりましょう。



成長ホルモンによって睡眠中に体が回復します。

成長ホルモンが最も分泌される22時から2時にしっかり眠りましょう。

<p>主食</p> <p>主に体を動かすエネルギーのもととなる「炭水化物」を含む。</p> <p>ごはん、パン、麺、パスタ</p> <p>ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ</p>	<p>主菜</p> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこ、焼き魚、から揚げ、納豆</p>
<p>副菜</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかしいも</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>