

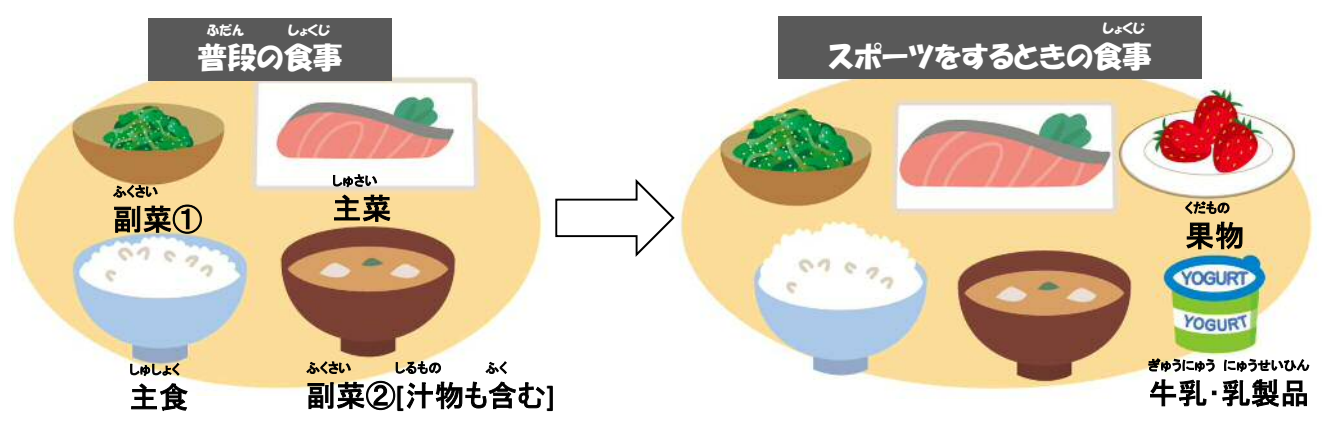
学校給食だより

令和元年度10月号 伯耆町立学校給食センター

食欲の秋♪ スポーツの秋♪

秋になり、過ごしやすい季節になりました♪スポーツをするにも、いい季節ですね。今回は、楽しくスポーツをするために、**食事**で気を付けるポイントを紹介します！

① 主食+主菜+副菜をそろえよう

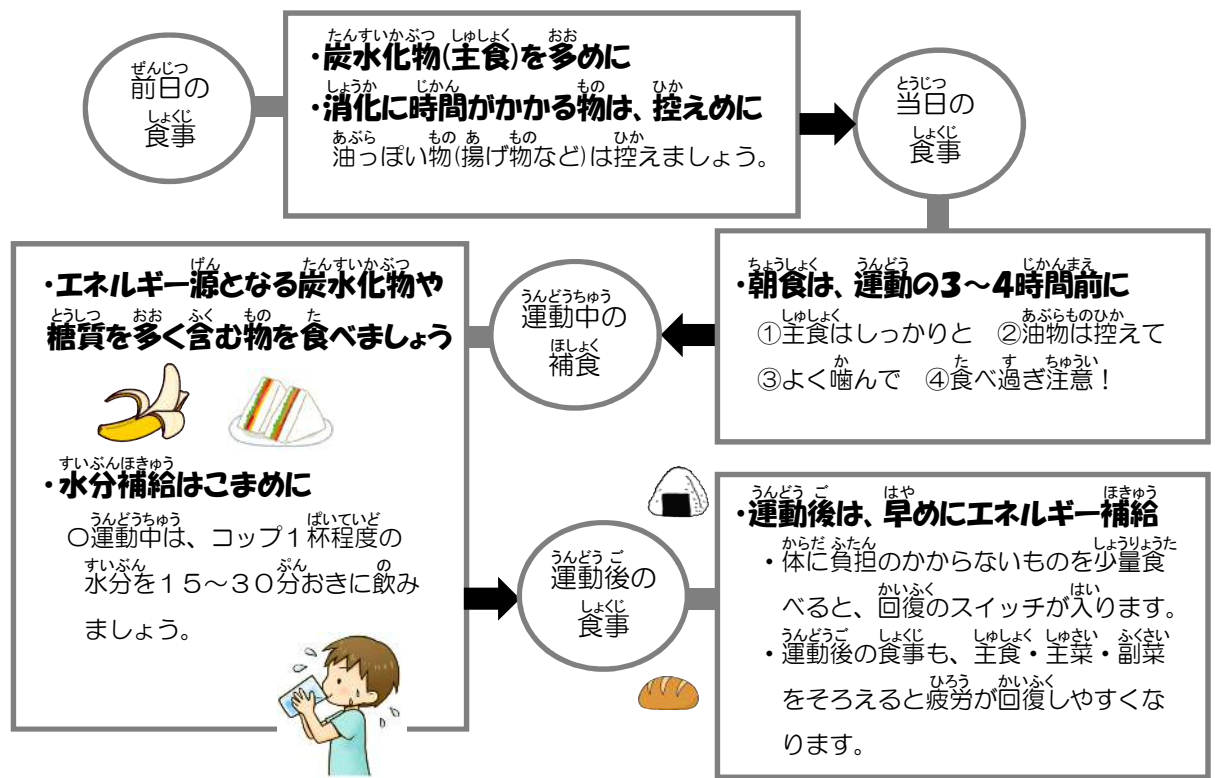


- 主食** ご飯・パン・めんなど・・・頭や体を動かすエネルギー源
- 主菜** 肉・魚・卵・大豆・大豆製品を中心としたおかず・・・筋肉、骨、血液の材料
- 副菜** 野菜や海そうを中心としたおかず・・・おもにビタミンや無機質の補給

+ スポーツをするときは ———— 食事の量を増やしましょう
牛乳・乳製品と果物を取り入れましょう

スポーツをするときには、たくさんの栄養素が使われます。また、児童・生徒の皆さんは、身長や体重が増える成長期です。しっかり成長し、元気にスポーツするためには、スポーツをする分と成長する分の栄養を考えた食事が大切です。

② スポーツをする前日・当日の食事



スポーツ&食べ物クイズ

Q1: 運動中におすすめの飲み物はどっち? **A** 炭酸飲料 **I** スポーツ飲料やお茶

Q2: 試合の前日におすすめの夕食はどっち? **A** 煮込みうどんや鍋 **I** カツカレー

Q2: 長時間の運動をする時におすすめの朝ごはんはどっち? **A** ご飯 **I** パン

今月のレシピ ~ りっちゃんサラダ ~

給食で大人気のりっちゃんサラダです! ご家庭でもぜひお試しください。

< 材料 > 4人分

- きゅうり・・・40g
- キャベツ・・・60g
- トマト・・・50g
- にんじん・・・20g
- ハム・・・2枚(薄切り)
- ホールコーン・・・20g
- 細切り昆布(乾燥)・・・2g
- かつおぶし・・・2g

< 作り方 >

- きゅうりは輪切り、キャベツはせん切り、トマトはさいの目切り、にんじんはせん切り、ハムは短冊切りにする。細切り昆布は水でもどす。
- キャベツ・にんじん・細切り昆布は、ゆでて冷ます。
- Aの調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- すべての材料とドレッシングをあえる。

A

- サラダ油・・・2g(小さじ1/2)
- 酢・・・8g(小さじ1・2/3)
- 砂糖・・・4g(小さじ1強)
- 食塩・・・1.2g(小さじ1/4)
- こしょう・・・少々