



5月の予定献立表

令和4年 4月 28日発行
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
2日 ご飯 鶏のごま味噌焼き 切り干し大根の炒め煮 玉葱の味噌汁	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 ご飯 鯉のほい型ハンバーグの酢和え 豚汁 子供の日デザート
9日 わかめご飯 小籠包 磯香サラダ えのきの味噌汁	10日 ココア揚げパン 厚巻き卵ウインナー イタリアンサラダ コンソメスープ	11日 ご飯 肉入りのだきんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	12日 ご飯 鮭の塩焼き ごまサラダ わかたけ汁	13日 コーンピラフ チキンサラダ 白菜スープ
16日 ご飯 スパイシーチキン ひじきの炒め煮 ジャガイモの味噌汁	17日 ソース焼きそば ゴマドレサラダ ワンタンスープ	18日 ご飯 あじの煮付け ちくさ和え 根菜汁	19日 ご飯 メンチカツ 茎わかめサラダ 小松菜の味噌汁	20日 焼き肉丼 昆布和え わかめスープ
23日 ご飯 サバの和風カレー煮 ぜんまいの炒め煮 ニラの味噌汁	24日 黒糖パン 彩り野菜の卵焼き ツナサラダ きのこスープ	25日 ご飯 揚げ餃子 ビーフンの五目炒め 中華スープ	26日 ご飯 鯛の生姜煮 青じそ和え 生揚げの味噌汁	27日 タケノコご飯 アスパラサラダ けんちん汁
28日(土)体育祭 カレーライス 福神漬け コールスローサラダ ヨーグルト	31日 味噌ラーメン 小松菜のナムル 青梅ゼリー	<p>新学期が始まって、一ヶ月がたちます。新しい学校、学年の生活には慣れてきましたか。</p> <p>5月に入り、体育祭や総体も近づいてきました。日ごろの練習成果を十分に発揮するためには、バランスのよい食事や、睡眠をしっかりとることも、とても大切です。本番当日、最大限の力を発揮できるよう、自分の生活を見直してみましょう！</p>		

運動と五大栄養素の役割

糖質・脂質

からだを動かすエネルギー源になります。特に、糖質は脂質よりも早くエネルギー源になります。

たんぱく質

筋肉や血液をつくる材料になります。

ミネラル

カルシウムや鉄の摂取は、骨折予防や貧血予防につながります。

ビタミン

エネルギーを使うときに使われる栄養素です。特にビタミンB1やビタミンB2が使われます。

☆多く含まれる食べ物☆
【ビタミン B1】 玄米 えのきたけ 豚肉
【ビタミン B2】 レバー 納豆 卵 マッシュルーム

バランスが大切

やみくもに練習をすればよいのではなく、適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な休養をとることが大切です。

「試合前日はどんなものを食べたらよい？」

試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。

消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。

