



5月の予定献立表

令和5年 4月 28日発行
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
1日 ごはん 鶏肉のガーリック焼き 野菜のごま炒め えのきの味噌汁	2日 ココア揚げパン チーズオムレツ カラフルサラダ コンソメスープ	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日
8日 チキンライス コールスローサラダ 肉団子スープ	9日 みそラーメン 小松菜のナムル ジャージーヨーグルト	10日 ごはん さけフライ 塩昆布和え 豚汁	11日 麻婆丼 青じそ和え もずくスープ	12日 ごはん 松風焼き おかか和え すまし汁
15日 ごはん 小籠包 中華炒め わかめスープ	16日 コッパン ウインナー チリビーンズ キャベツのミルクスープ	17日 ごはん 揚げ餃子 ビーフンの五目炒め 中華スープ	18日 ごはん しのだ煮 きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁	19日 ごはん スパイシーチキン ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁
22日 ごはん 白身魚フライ 千草和え 根菜のごま汁	23日 ソース焼きそば ゴマドレサラダ ワンタンスープ	24日 竹の子ご飯 アスパラサラダ 玉葱の味噌汁	25日 ごはん ちくわの磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 キャベツの味噌汁	26日 ごはん 肉団子 厚揚げと野菜の味噌炒め きのこスープ
27日(土)運動会予行 スタミナ丼 浅漬け 大根の味噌汁	28日(日)運動会 カレーライス 福神漬け シーザーサラダ	29日(月) 振替休業日	30日(火) 振替休業日	31日(水) ごはん チーズインハンバーグ 茎わかめのサラダ みそけんちん汁

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。

