

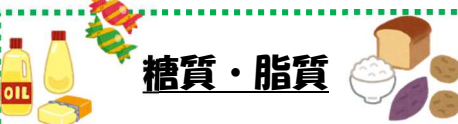
5月の予定献立表

令和5年 4月 28日発行
由利本荘市立矢島中学校

月	火	水	木	金
1日 開校記念日	2日 振替休業日	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日
8日 ごはん さけの塩焼き ごま和え 豚汁	9日 ゆかりごはん ぎょうざ 春雨サラダ キャベツのみそ汁	10日 そばろ丼 アスパラサラダ 大根のみそ汁	11日 ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう かきたま汁	12日 五目うどん 鶏肉と野菜の 香り揚げ ヨーグルト
15日 ポークカレー フルーツポンチ 	16日 ☆3年生修学旅行 ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	17日 ☆3年生修学旅行 ※2年生宿泊研修 丸パン ポテトグラタン(ほうれん草) 花野菜サラダ ポトフ	18日 ☆3年生修学旅行 ※2年生宿泊研修 ごはん いわしの梅煮 切り干し大根炒め わかめのみそ汁	19日 ☆3年生振替休業日 焼きそば 春巻き 中華コーンスープ パバロアシュークリーム
22日 わかめごはん 厚焼きたまご 筑前煮 もやしのみそ汁	23日 ごはん さけの黄金焼き 茎わかめの炒め煮 小松菜のみそ汁	24日 スタミナ丼 ナムル もずくスープ	25日 ごはん しゅうまい 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のみそ汁	26日 スパゲティー ミートソース ミモザサラダ 青いんごゼリー
29日 ごはん 肉だんご 大根サラダ さつま汁	30日 竹のこごはん 白身魚フライ 五色和え すまし汁	31日 ピザコッペ チキンサラダ 野菜スープ	<div data-bbox="1168 1522 1439 1797" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1449 1522 1825 1742" data-label="Text"> <p>水分補給は こまめに しよう!</p> </div>	

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



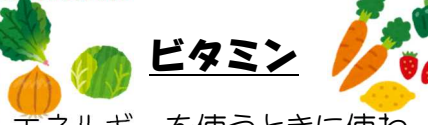
筋肉や血液をつくる材料になります。

ミネラル



カルシウムやミネラルの摂取は、骨折予防や貧血予防にもつながります。

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

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

総体まであと一か月

「試合前には、どんなものを食べたらよいの？」

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、さっぱりと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。

