

# 給食だより

令和4年5月30日  
上越市立名立中学校

## 運動と食事の関係

毎日の食事は、好き嫌いせず、朝昼夜の3食をきちんと食べることが大切です。それに加え、下記のことも参考にしてみてください。

### 筋肉強化

激しい運動をすると、筋肉は壊れてしまいます。しかし、栄養補給と休養によって、前より太く強い筋肉となり再生します。こうして筋肉は鍛えられていきます。毎日の食事で、しっかりと栄養補給（特にたんぱく質）を取ることが大切です。



### 栄養素の補給

運動をすれば汗をかきます。汗の中には水分だけでなく、骨や血液の成分も流れ出ています。カルシウム、鉄が多く出るので、多く取らなければならない栄養素です。

◎カルシウムの多い食品：牛乳、乳製品、小魚、大豆や大豆製品、ごま等  
◎鉄の多い食品：牛肉、レバー、かつお、まぐろ、貝類、卵、大豆等

また、ビタミン類も運動をすることで、多く消費されるので、野菜や果物をしっかり食べましょう。

### スタミナ強化

スタミナは、筋肉に蓄えられたグリコーゲンの量で決まります。グリコーゲンは、炭水化物の多い食事をする事で増やすことができます。特に、試合前は、炭水化物の多い食事をするとよいです。炭水化物の多いごはんを食べましょう。



### けがを早く治す

じん帯や腱などのけがは、材料になるコラーゲンとビタミンCを取ることで、回復を早めることができます。

◎コラーゲンの多い食品：魚や鶏肉の皮、手羽先、軟骨、グミ、サプリメントのコラーゲン等

## 6月のおすすめ給食レシピ



手作りじゃこふりかけ 6日の献立です。カルシウム・鉄分たっぷりのふりかけです。

| 【材料（1人分）】   | 【作り方】                                      |
|-------------|--------------------------------------------|
| ・ちりめんじゃこ 5g | ① ちりめんじゃこ、白いりごまは、合わせて、500wのオーブントースターで焼きます。 |
| ・白いりごま 2g   | ② 砂糖、しょうゆ、酒は、小鍋で煮立てます。                     |
| ・青のり粉 少々    | ③ ちりめんじゃこ、ごま、青のり粉に、②のタレをからめて、できあがりです。      |
| ・砂糖 少々      |                                            |
| ・しょうゆ 少々    |                                            |
| ・酒 少々       |                                            |

厚揚げのそぼろあんかけ 27日の献立です。子どもたちに人気の一品です。

| 【材料（1人分）】 | 【作り方】                                          |
|-----------|------------------------------------------------|
| ・厚揚げ 50g  | ① 青大豆は前日浸水し、弱火でゆでます。                           |
| ・サラダ油 1枚  | ② サラダ油で、ひき肉をよく炒め、だし汁を入れて煮ます。（だしの素でよいです。）       |
| ・ひき肉 少々   | ③ ゆでた青大豆を加え、砂糖、しょうゆ、酒、みりんを味を付けます。              |
| ・青大豆 10g  | ④ 仕上げに、生姜のおろし汁を入れて、水溶き片栗粉でとろみを付け、あんかけのできあがりです。 |
| ・生姜 2g    | ⑤ 厚揚げは、レンジで加熱し、温めます。                           |
| ・だし汁 少々   | ⑥ 温めた厚揚げに、あんかけをかけて、できあがりです。                    |
| ・砂糖 適量    |                                                |
| ・しょうゆ 少々  |                                                |
| ・酒 みりん 2g |                                                |
| ・片栗粉 少々   |                                                |

あじさいごはん 28日の献立です。あじさい色のごはんです。

| 【材料（1人分）】 | 【作り方】                                  |
|-----------|----------------------------------------|
| ・米 1/2合   | ① 青大豆は前日浸水し、弱火でゆでます。                   |
| ・黒米 3g    | ② 米、黒米、塩、ごまを入れて、炊飯します。※浸水後、よく攪拌しておきます。 |
| ・塩 少々     | ③ 炊きあがったごはん、青大豆を混ぜ合わせて、できあがりです。        |
| ・青大豆 5g   |                                        |
| ・白いりごま 2g |                                        |