

5月給食たより



令和6年度 5月
青森市浪岡学校給食センター

5月に入り、いよいよ運動会の練習がはじまります。健康な体づくりをして体調を整え、勉強も運動もがんばりましょう。

食事の時は背筋を伸ばして姿勢よく！

食事の時のよい姿勢

手

茶わんや わんは、手に持って食べる

体

料理のほうを向く

背中

背筋を伸ばし、深くこしかける

ひじ

机にひじをつかない

足

そろえて床につける



悪い姿勢で食べると…



悪い姿勢で食べることは、見た目が悪いということだけでなく、消化不良を起こしたり、肩こりの原因になったりします。

よい姿勢で食べることはマナーはもちろん、健康のためにも大切なことです。よい姿勢を意識して食べましょう。

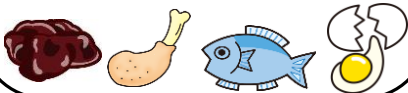


運動と栄養

運動ができる強い体づくりには、トレーニングの他に、栄養と十分な睡眠が必要です。練習後は、バランスのよい食事をしっかりととり、疲労した体に栄養をとどけましょう。

【たんぱく質・鉄分】

激しい運動は、筋肉のもとになるたんぱく質、血液のもとになる鉄分を多く必要とします。たんぱく質は、肉や魚などから摂取できます。そして、不足しがちな鉄分は、レバーやあさり、ほうれん草などに多くふくまれています。



【糖質】

持久力が求められる競技では、糖質が必要です。糖質が多くふくまれているのは、エネルギーのもとになる、主食のごはんやパンなどです。糖質は、体にグリコーゲンとして蓄えることで、長時間の運動をささえます。



【ビタミンC】

ビタミンCは、運動によって疲れた体を回復してくれます。体の回復ができないとパフォーマンスが落ちてしまい、怪我の原因になったり、オーバートレーニング症候群といった慢性疲労がおきてしまいます。



あおもり型給食を 作ってみよう

いわしのカレームニエル



※子ども健康促進事業「あおもり型」レシピ集（平成28年3月発行）より

～「あおもり型」～ 5つのコンセプト

- ①「塩分」ひかえめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

【材料（1人前）】

いわし	60g（1尾）
★塩	0.3g
★こしょう	少々
小麦粉	4.5g（小さじ1と1/2）
カレー粉	1g（小さじ1/2）
油	2g（小さじ1/2）
【つけ合わせ】	
レモン	10g
サラダ菜	6g

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・いわし：手開きにし、★をふっておく
 - ・レモン：くし形切り
 - ・サラダ菜：1枚ずつに分ける
- ①焼く
 - ・小麦粉とカレー粉をまぜて、いわしにまぶす。余分な粉は落とす。
 - ・フライパンを中火にかけ、油を全体にいきわたらせる。
 - ・いわしの身を下にして焼く。
 - ・焼き色がついたら、うら返して焼く。
 - ・皿に盛り、サラダ菜、レモンをそえる。



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター

あぶにん