

# 5月給食たより



令和6年度 5月  
青森市小学校給食センター

5月に入り、いよいよ運動会の練習が始まります。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！



### こんな姿勢はすぐに直そう！

- 背中がまるまっている
- ひじをついている
- 足をくんでいる
- 足を投げ出している
- 背もたれによりかかっている

よい姿勢で食事をして、みんなで楽しい給食時間にしましよう。



よい姿勢で食事をするのは、食欲がわき、食べ物の消化と吸収にもよいので正しい姿勢で食べましよう。



## 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、疲労した体に栄養をとどけましよう。

### 【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、肉や魚などからとることができます。また鉄分は、汗でも流れてしまうため、貧血予防やパテない体づくりには、レバーを食べるとよいでしょう。



### 【糖質】

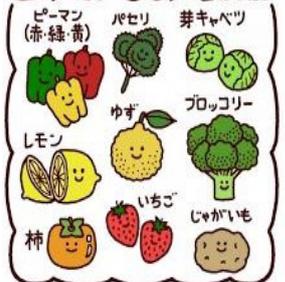
持久力が求められる競技では、糖質が必要です。エネルギーのもとになる糖質は、主食となるご飯やパンなどからとることができ、体にグリコーゲンとして蓄えることで、長時間の運動をささえます。



### 【ビタミンC】

ビタミンCは、運動によって疲れた体の回復を助けてくれます。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してしまいます。

### ビタミンCを多く含む食品



## 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



### ～「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（1/8個）
- サラダ菜 6g（2枚）

#### 【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
- ②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

※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