

# 5月給食たより



令和6年度 5月  
青森市単独給食実施校

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！



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ょう。




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気をつけましょう。




## 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、鉄分は、汗でも流れてしまうため、貧血予防、バ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のは、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。

**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
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
  - 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