



給食だより



令和6年8月

湯之谷学校給食センター

スポーツと食事



食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

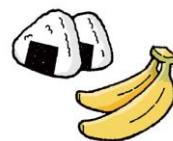
たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



スポーツ別に分けると

野球

筋力・瞬発力型

剣道

筋力・瞬発力型

陸上短距離

筋力・瞬発力型

スキー短距離

筋力・瞬発力型

水泳長距離

持久型

陸上長距離

持久型

バスケットボール

持久型＋筋力・瞬発力型

バレーボール

持久型＋筋力・瞬発力型

テニス

持久型＋筋力・瞬発力型

サッカー

持久型＋筋力・瞬発力型

卓球

持久型＋筋力・瞬発力型

柔道

ウェイトコントロール型

8月予定献立表 (中学校)

湯之谷給食センター

<p>26 西瓜</p> <p>鶏飯の具 大豆とごぼうのミンチカツ</p> <p>鶏飯(ごはん) 鶏飯の汁</p> <p>牛乳, ささみ, 卵, わかめ, 豚肉, 大豆</p> <p>米, パン粉, 油</p> <p>人参, 椎茸, はねぎ, たくあん, たまねぎ, 生姜, すいか</p> <p>中 700</p>	<p>27 1年リクエスト献立</p> <p>クレープ</p> <p>海藻サラダ 鶏の唐揚げ</p> <p>わかめごはん 豚汁</p> <p>牛乳, 鶏肉, いか, 海藻, 豚肉, 豆腐, みそ</p> <p>米, ごま, 油, 三温糖, 白滝, クレープ</p> <p>きやべつ, きゅうり, 人参, 生姜, 大根, 玉ねぎ</p> <p>中 863</p>	<p>28</p> <p>グリル野菜のマリネ 白身魚フライスライスチーズタルタルソース</p> <p>セルフイッシュバーガー(横割りパン) 豆とチキンのトマト煮</p> <p>白身魚, 牛乳, チーズ, 大豆, 鶏肉</p> <p>パン, 油, 三温糖, 小麦粉, タルタルソース, じゃがいも</p> <p>玉葱, なす, 南瓜, スッケーニ, ピーマン, トマト, 人参, ハセリ</p> <p>中 893</p>	<p>29</p> <p>ヨーグルト コールスローサラダ</p> <p>ドライカレー</p> <p>豚肉, 大豆, 牛乳, チーズ, ヨーグルト</p> <p>米, 油, カレールウ</p> <p>玉葱, 人参, ピーマン, 干しブドウ, キャベツ, きゅうり, コーン</p> <p>小 692 中 796</p>	<p>30</p> <p>もやしの中華サラダ 春巻き</p> <p>中華麺 塩ラーメンの汁</p> <p>鶏肉, なるど, 牛乳, ハム</p> <p>中華麺, 油, 三温糖, ごま</p> <p>もやし, 人参, キャベツ, なら, きゅうり, ほう</p> <p>小 671 中 872</p>
--	--	---	---	---