

予定献立表

千葉県立佐原高等学校 定時制の課程
*牛乳は毎日つきます

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	木	ごはん	鶏の甘辛だれ	ほうれん草のツナごま和え	なめこのみそ汁	グレープフルーツ	836	38.3	29.2	3.4
2	金	ピビンバ		春雨サラダ	キャベツの ねぎごまスープ		886	34.4	29.2	3.8
5	月	親子丼		ほうれん草のなめ茸和え	もやしのみそ汁		857	38.3	26.2	4.6
6	火	ごはん	豚肉の生姜焼き	キャベツときゅうりの 昆布和え	じゃがいもとわかめ のみそ汁	バナナ	878	34.8	28.4	4.2
7	水	ごはん	チャプチェ	キャベツのチョレギサラダ	五目ワタンスープ	ゴールドキウイ	864	30.5	26.8	3.7
8	木	きのこの和風スパゲティ		ほうれん草のソテー	レタススープ	ヨーグルト	855	34.9	30.6	4.5
9	金	シーフードカレー		ブロッコリーとゆで卵の サラダ		★ナタデココ入り ピーチゼリー	937	33.8	27.8	3.9
12	月	いわしのかば焼き丼		キャベツの梅おかか和え	切り干し大根のみそ汁		881	35.6	26.1	4.0
13	火	ごはん	コロケ	三色サラダ	★豆と野菜の カレースープ	オレンジ	869	26.5	28.8	3.2
14	水	かきたまうどん		・さつまいもの天ぷら ・根菜サラダ			898	36.5	29.7	4.4*
16	金	中華丼		★キャベツの中華和え	にら玉スープ	マンゴープリン	848	31.0	24.8	4.0
19	月	ごはん	鶏の竜田揚げ	・小松菜ともやしの辛子和え ・さつまいものレモン煮	大根と油揚げのみそ汁		895	35.0	31.9	3.1
20	火	ソーセージピラフ		ポテトとにんにくの芽の カレーソテー	イタリアンスープ		865	26.6	30.2	3.6
21	水	ごはん	豚しゃぶ	金平ごぼう	豆腐と小松菜のみそ汁	キウイフルーツ	829	32.4	25.9	4.5
22	木	ごはん	★あじの南蛮漬け	じゃがいもと豚肉の塩煮	キャベツのみそ汁	さくらんぼ	881	36.8	23.4	4.3
23	金	ジャージャー麺			わかめと卵のスープ	ブルーベリー ヨーグルト	858	42.8	27.0	4.9
26	月	ハヤシライス		ほうれん草のサラダ		★夕張メロンゼリー	858	30.4	24.6	3.1
27	火	ごはん	豚肉となすの 中華風カレー炒め	パンバンジーサラダ	チンゲンサイと きのこのスープ	パイナップル	879	29.3	35.9	2.9
28	水	ごはん	さばのみそ煮	・青菜ののり和え ・大学かぼちゃ	かき玉汁		827	38.5	24.1	3.8

給食だより

○定通総合体育大会に向けて

6月に入り大会が近づき、部活動に特に力が入る時期となりました。大会までの期間の給食には、運動する皆さんが意識してとりたい栄養素・食品を多く取り入れました。日頃の練習を効果的に行い、当日実力を発揮するためには毎日の食事がとても大切です。給食をしっかりと食べて練習に励んでください。

★意識してとりたい栄養素とそのはたらき★

炭水化物→持久力アップ

(豊富な食品：ご飯、パン、麺、いも、かぼちゃなど)

運動するときのエネルギー源は、主に炭水化物が消化吸収されて体にたくわえられた「グリコーゲン」です。グリコーゲンが十分にたくわえられていると長時間連続した運動ができますが、グリコーゲンのたくわえを使い切ってしまうと、エネルギーが不足し、パテてしまいます。



たんぱく質→筋力アップ

(豊富な食品：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)

運動をすると筋肉に傷がつかます。食事で筋肉の材料となるたんぱく質を補給し、しっかりと睡眠をとって成長ホルモンを分泌させると、筋肉は以前よりも太く修復されます。これを繰り返すことにより、筋肉はどんどん強くなります。



カルシウム・マグネシウム →瞬発力アップ

(豊富な食品：カルシウム…乳製品、大豆製品など
マグネシウム…ごま、海藻類、大豆製品など)

カルシウムとマグネシウムは、それぞれが筋肉の動きに関係しています。両方をバランスよくとることで、スピードのある動きを生み出します。不足すると足をつりやすくなったり、けいれんを起こしやすくなったりします。



クエン酸・ビタミンB1→疲労回復

(豊富な食品：クエン酸…梅干し、キムチ、トマト、果物、酢など
ビタミンB1…豚肉、大豆製品など)

運動した後は体に「乳酸」がたまり、疲れを感じたり筋肉痛の原因になります。クエン酸には、乳酸を分解し、疲労回復を早めるはたらきがあります。また、ビタミンB1は炭水化物からエネルギーを生み出すのを助けるはたらきがあります。不足すると炭水化物をエネルギーとして利用することができず、乳酸がたまりやすくなります。

鉄→貧血予防

(豊富な食品：牛肉、ひじき、あさり、小松菜、ほうれん草、大豆製品など)

鉄は、血液中で酸素を運ぶ「赤血球」の主成分です。激しい運動をするときには、筋肉まで十分な量の酸素を運ぶことが必要となるため、赤血球がより多く必要になります。鉄が不足すると赤血球が不足してしまうため、十分な量の酸素が運ばれなくなり、貧血を起こしやすくなります。

★試合前の食事★

《試合前日の食事のポイント》

①エネルギー源となるグリコーゲンをたくわえるために、「主食」を多く食べる

ご飯、パン、うどん、そば、スパゲティ、もちなどの主食には、炭水化物(グリコーゲンの材料)が多く含まれています

すっぱい果物には
ビタミンCが豊富です!



②試合に向けての緊張感やストレスに対する抵抗力を高めるために、果物を食べる

キウイフルーツ、グレープフルーツ、オレンジなどの果物には、ビタミンCが多く含まれています

縁起担ぎの「カツ丼」は
選けた方がいいかも…



×避けた方がいいもの×

- ・天ぷらやカツなどの揚げ物、生クリーム、バター、マヨネーズを多く使った料理(油が多く消化に時間がかかるため、胃もたれの原因になる)
- ・根菜類、いも類(食物繊維が多く、腸内にガスがたまりやすくなる)
- ・刺身などの生もの

《試合当日の食事のポイント》

○前日に引き続き、「主食」を多く食べて炭水化物をとる

- ・ご飯、パン、麺など腹持ちの良い主食は、試合開始の3～4時間前までに食べる(試合の頃には消化吸収され栄養素が使える状態になり、胃の中の食べ物が負担になりません)
- ・試合開始の1時間前に食べるならば、消化吸収の速いエネルギー系のゼリー、バナナなどがおすすめ
- ・一度に量を多く食べられないようであれば、食事回数を分けるなど工夫する

コンビニで買える
おすすめの水炭水化物源



×避けた方がいいもの× (何も食べないよりは良いのですが…)

油の多いもの(ツナマヨのおにぎり、菓子パン、揚げ物など)

※水分補給も忘れずに!

水分には、汗となって体温を調整したり、血液となって酸素や栄養素を全身に運んだりするはたらきがあります

- ・運動する30分前までに一度飲んでおく(運動の直前に飲むと胃が重くなり、腹痛などの原因になります)
- ・運動中は、のどが渇く前にこまめに飲む(一度にがぶ飲みはダメ)
- ・激しい運動をする場合には、スポーツドリンクを飲む

汗をたくさんかく場合には、水分と合わせて、失われた電解質(塩分)の補給が必要です。電解質は体内の水分調整や筋肉の収縮などに関係しています



○よく噛んで食べましょう ～6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です～

「6(む)4(し)」にちなみ、6月4日の「虫歯予防デー」からの1週間は「歯と口の健康週間」とされています。歯は食事をするうえでとても大切です。歯には食べ物を「噛み、飲み込みやすくする」という役割がありますが、ほかにも様々な効果があります。

《よく噛むことで得られる効果》

- ・虫歯を防ぐ(だ液が多く出ると虫歯菌が働きにくくなります)
- ・肥満を防ぐ(食べ過ぎてしまう前に満腹感を得ることができます)
- ・消化・吸収をよくする(食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲みこむことで、胃や腸での消化・吸収がよくなります)
- ・記憶力をよくする(顔の近くの頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります)



*14日(水)の塩分は、種類の汁を残した場合の値です
*★太字で書いてあるものは、新メニューです

