

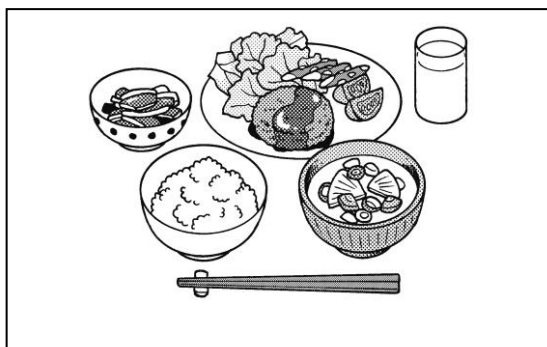
給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより10月号

暑さもやわらぎ、すごしやすい季節になりました。スポーツをするにはよい時季です。スポーツをする時には、練習の内容だけではなく、食事や睡眠・休養といった毎日の生活習慣にも目を向けることが大切です。

スポーツと栄養 食事・休養・練習が大切！

基礎体力や技術を身につけるためには、練習することが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも重要です。運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。強い体づくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを意識するようにします。



スポーツをする人の食事

スポーツをする人でも特別な食事が必要なわけではありません。基本は主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスをととのえます。スポーツ選手は、さらに牛乳・乳製品や果物もとっています。1日3食でエネルギーや鉄、カルシウムなどがとり切れない時は、必要に応じて補食をとります。

給食の献立をつくってみませんか

さんまのかばやき丼

材料【1人分】(単位:グラム) 下ごしらえ	作り方
さんま開き 1切(50g) 酒をふっておく	①さんまに粉をまぶして揚げる 160~170℃ 5~6分目安 (米粉がなければ片栗粉だけでもかまいません)
酒 1.9	②調味料を煮立ててタレをつくる
片栗粉 4.5 片栗粉と米粉をまぜておく	③揚げたさんまにタレをかけて、麦飯にのせる
米粉 4.5	
揚げ油 適量	
【タレ用】	
みりん 6	
しょうゆ 5	
さとう 1.4	
水 5	
麦飯 160	※さんまは秋が旬の魚です。揚げたさんまに甘辛いたれをかけて、ご飯と一緒にいただきます。