



スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えましょう。



バランスよく食べよう!

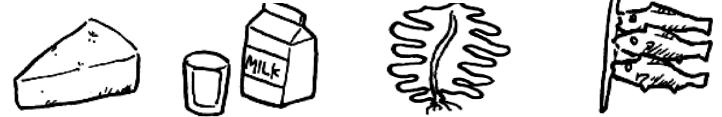
熱や力のもとになるものばかり食べていても運動はできません。血や肉になるものや、体の調子をととのえるものを食べると、運動ができる強い体をつくることができます。



骨を強くしよう!

骨を強くするために、カルシウムとビタミンDが必要です。

カルシウムを多く含む食べもの



よくかんで食べよう!

よくかんで食べると

1. 食べものがからだの中で栄養になりやすい。
2. 歯やあごがじょうぶになる。



元気よくからだを動かそう!

- 手や足だけでなく、からだ全体を使う運動をしよう。
- 毎日つづけて運動をしよう。

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱や力のもとになる</small>	あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
鉄分のはたらきを知ろう	1 (木)	ごはん 牛乳 <u>かつおのこうみあげ</u> <u>きりぼしだいこんのもの</u> <u>あさりじる</u> レモンヨーグルト 【高松小6年生作成献立】	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 かつお あぶらあげ さつまあげ あさり みそ ヨーグルト	しょうが にんにく だいこん にんじん いんげん たまねぎ レモン
	2 (金)	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき <u>ひじきのもの</u> ほうれんそうのみそじる りんご	ごはん あぶら さとう ぶ	牛乳 とりにく ひじき ささかま だいず みそ	にんじん こんにゃく きぬさや ほうれんそう たまねぎ りんご
はしを正しく持って上手に使う	5 (月)	振 替 休 業 日			
	6 (火)	<u>サラダちゅうか</u> 牛乳 しゅうまい アロエゼリー	ちゅうかめん さとう ごまあぶら こむぎこ ゼリー	牛乳 ハム ぶたにく	キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん きくらげ
	7 (水)	ごはん 牛乳 <u>さんま</u> しおやき おひたし かきたまじる	ごはん	牛乳 さんま たまご とうぶ みそ	あおな キャベツ コーン たまねぎ
	8 (木)	うめちりごはん 牛乳 <u>ちくぜんに</u> <u>県産えのきのみそ</u> じる くだもの	ごはん ごま あぶら	牛乳 しらすぼし とりにく わかめ みそ	うめ にんじん ごぼう たけのこ れんこん しいたけ グリンピース えのき だいこん くだもの
	9 (金)	ごはん 牛乳 しろみざかなのあますあえ ゆでブロッコリー <u>はるさめ</u> スープ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ	牛乳 あかうお ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ
郷土料理・特産物を味わおう	12 (月)	ごはん 牛乳 ベにざけやき あおなおかかあえ <u>県産ねぎいりごもく</u> じる つきみだんご	ごはん だんご さとう	牛乳 ベにざけ とりにく あぶらあげ	あおな もやし にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ
	13 (火)	セルフサンド (食パン ハムチーズピカタ) 牛乳 <u>県産きゅうりいりツナ</u> サラダ パンブキンポタージュ ミニトマト	パン マヨネーズ はるさめ こむぎこ バター	牛乳 ハム チーズ たまご ツナ ベーコン	きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ パセリ トマト マッシュルーム
	14 (水)	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 ひじきのグリーンサラダ <u>県産ぶどう</u> (ナイヤガラ)	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ マヨネーズ	牛乳 ぶたにく チーズ ひじき かまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ キャベツ えだまめ ほうれんそう ぶどう
	15 (木)	B 日 課 4 校 時 (給食なし)			
	16 (金)	ごはん きりうめ 牛乳 ぼうだらに きくいりごまあえ <u>県産さといものいも</u> こじる	ごはん さとう さといも	牛乳 ぼうだら きゅうにく とうぶ	うめ あおな きく こんにゃく ねぎ ごぼう しめじ

※献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。