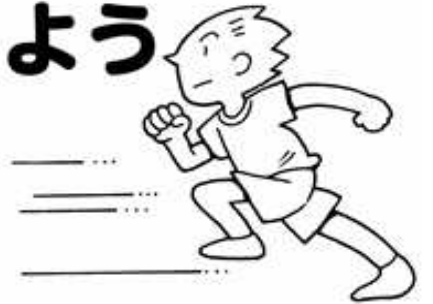




スポーツと栄養について考えよう

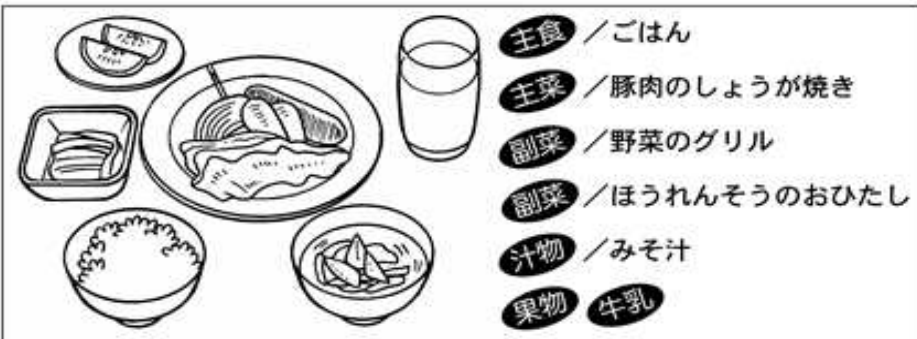
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



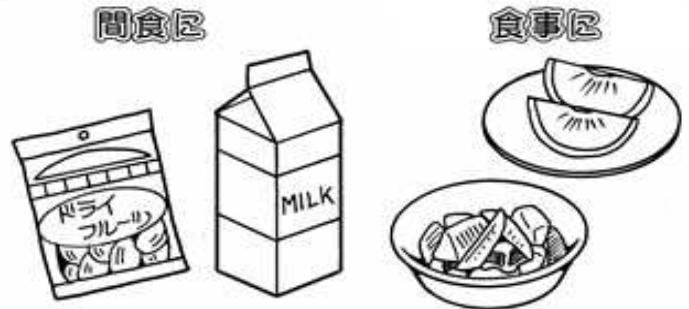
基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足がち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう



牛乳やドライフルーツなどを!

果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

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>
鉄分の働きを知ろう	1 (水)	ごはん 牛乳 しおマスやき キャベツのいそべあえ 県産あおなのみそしる ミニトマト	ごはん	牛乳 しおマス とうふ すばしのり あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん あおな ミニトマト
	2 (木)	県産ぎゅうにくのビーフカレー ふくじんづけ 牛乳 かいそうサラダ はちみつレモンゼリー	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう ゼリー	牛乳 ぎゅうにく チーズ わかめ こんぶ とさか	たまねぎ にんじん キャベツ ふくじんづけ きゅうり みかん
	3 (金)	ごはん 牛乳 ぶたレバーのケチャップあえ ほうれんそうのおひたし あさりじる グレープフルーツ 【西根小6年生作成献立】	ごはん でんぷん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく レバー チーズ あさり みそ	にんじん いんげん コーン ほうれんそう もやし たまねぎ グレープフルーツ
世界の味を味わおう	6 (月)	振替休業日			
	7 (火)	県産はつがげんまいでつくった こめこめん でピピンめん 牛乳 しろはなまめコロッケ くだもの 【韓国：安東市】	こめこめん さとう あぶら じゃがいも バター パンこ	牛乳 ぎゅうにく たまご しろはなまめ	しいたけ ほうれんそう にんじん もやし ぜんまい くだもの
	8 (水)	ごはん 牛乳 トウルル(とりにくのトマトにこみ) ビーンズサラダ ヨーグルト 【トルコ：ギレスン市】	ごはん あぶら マヨネーズ	牛乳 とりにく だいず きんときまめ ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト きゅうり
	9 (木)	B日課 4校時(給食なし)			
	10 (金)	ごはん きりうめ 牛乳 いかのしょうがじょうゆ 寒河江産くろべえなすに県産しそのやくみソース けんちんじる 【日本：寒河江市】	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 するめいか とうふ みそ	うめ なす あおしそ ごぼう パプリカピーマンみょうが にんじん こんにゃく ねぎ
13 (月)	ナシゴレン(いためめしたまごのせ) 牛乳 ブロッコリー オニオンスープ 【インドネシア：イリアンジャヤ州】	ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく たまご さくらえび ベーコン	たまねぎ ブロッコリー パセリ	

