

つなげて広げて楽しい食育

塩川食育通信



5月の給食の目標

食事のマナーを身につけましょう



献立のねらい 運動会めざして栄養大作戦!

5月18日(金)

わかめとだいこんのサラダ



がっせんメンチカツ

紅白ソース



2つおいしパン

いももちとあおなのスープ



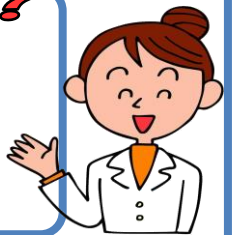
明日は、運動会です。炭水化物をしっかりとって、明日の運動会のパワーにしましょう。



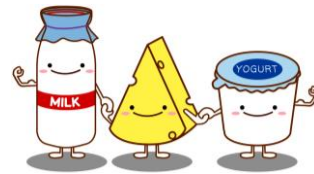
パンにカツをはさんで、運動会に勝(カツ)!! いも餅は、じゃがいもと片栗粉で作ったお手製手作り団子。炭水化物が主な栄養です。しっかり食べて、明日の運動会に備えましょう!!

運動能力アップ作戦クイズ?

明日の運動能力アップするためには、どんなものを食べればいいのでしょうか?



- ① ご飯パン麺
- ② 肉魚大豆
- ③ 牛乳小魚チーズ
- ④ 野菜果物



運動会前後の食事は

前日

いつもより消化のよいおかずにして、ごはんをしっかり食べましょう。油っばい料理は避けるようにしましょう。



当日

朝ごはんには、すぐにエネルギーのもとになる、おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べましょう。



運動後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などを取るようにしましょう。

