

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!

19日 運動会応援献立

わかめとだいこんのサラダ



がっせんメンチカツ



2つおいぼん

いももちとあおなのスープ

明日は、運動会です。

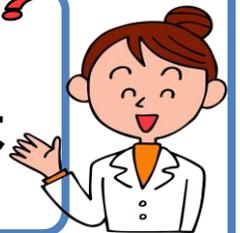
炭水化物をしっかりとって、明日の運動会のパワーにしましょう。

パンにカツをはさんで、運動会に勝!! じゃがいもは炭水化物が主な栄養です。しっかりと食べて、明日の運動会に備えましょう!!

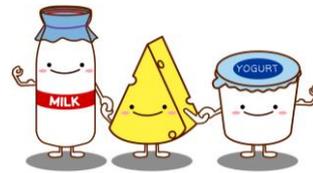
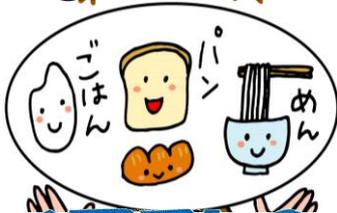


運動能力アップ作戦クイズ?

明日の運動能力アップするためには、前日にはどんなものをしっかりと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、ごはんをしっかりと食べましょう。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とるようにしましょう。

