

7月給食だより

2024年度7月号
安中市立安中小学校

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの方が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

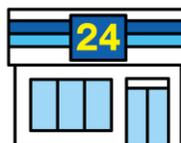
副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合(例)



主食
おにぎり、そば、パン

主菜
冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜
サラダ、スープ、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

2024 オリンピックイヤー スポーツと食

7月26日から4年に1度の平和の祭典、オリンピックがフランス・パリで開催されます。コロナ禍を経て、有観客で行われるオリンピックです。実はスポーツの世界では食事は作戦の1つと言われています。それは私たちの体が食べ物で作られ、食べ物からとった栄養を使って体を動かしているからです。アスリートは勝つ体をつくるために毎日の食事でも栄養バランスや量を考え、試合に向けた食事戦略をたてているのです。そんなところにも注目してオリンピックをみるとまたちがった発見やおもしろさがあると思います。そしてみなさんの体も今成長期!成長のためにアスリートのように作戦をたて、食事をとれるとよいですね。例えば、「骨をつくるカルシウムをとるために毎朝ヨーグルトを食べる」や、「あさごはん野菜を食べる」など、普段できていないことを目標にできると良いですね。給食ではオリンピックにちなんで「フランスメニュー」と「アスリートメニュー」を考えました。

7月3日フランスメニュー

- ◆ フランスパン
- ◆ オニオンスープ
- ◆ クロケット
- ◆ トマトサラダ
- ◆ ソフトチーズ



7月17日フランスメニュー

- ◆ ソフトフランスパン
- ◆ サーモンのクリームペンネ
- ◆ フレンチサラダ
- ◆ ブラマンジェ・ふうデザート

フランスパンにトマトサラダ、チーズをのせてブルスケッタに★

オニオンスープにフランスパンとチーズをいれてオニオングラタンスープに♪

ブラマンジェとはフランス語で、白い(blanco)食べ物(manger)という意味

7月11日アスリートメニュー

- ◆ ごはん
- ◆ そうめん汁
- ◆ ぶたにくのしょうがやき
- ◆ おんやさいサラダ
- ◆ オレンジジュース



体を動かすために1番最初に使われる栄養素は炭水化物(糖質)です。スポーツの試合前には炭水化物を多めに摂ることで、体にエネルギーを蓄えることができます。

Point!

【炭水化物が多い食べ物】

- ★ ごはん・パン・めんなどの主食
- ★ じゃがいもなどのいも類
- ★ オレンジやバナナなどのフルーツ

そうめんやじゃがいもをプラスしてエネルギーとなる糖質がいつもの1.3倍!
牛乳→オレンジジュースにすることで糖質量アップ
オレンジジュースには疲れをとるクエン酸、ビタミンCがふくまれています。
豚にくは疲労回復に効果的なビタミンB₁が豊富なのでアスリートにはおすすめの食材!