
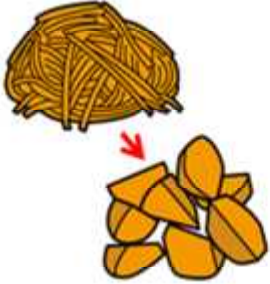






6月の給食目標 よい姿勢でよくかんで食べよう

雨の季節が近づいています。夏本番のように暑い日があったり、湿度が高い日があったりと体温調節が難しいですね。体調管理に気をつけながら、しっかり食べ、元気に過ごしましょう。

かむ力を身につけよう

 <p>かみごたえのある食べ物で、しっかりかむ体験をしよう</p>	 <p>食材は大きく切って、かみごたえが大きくなるようにしよう</p>	 <p>ゆっくりかんで、食べよう</p>	 <p>食べ物をかんでいる時に、水分で流しこまないようにしよう</p>
---	---	---	---



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、果物など）は、かみごたえのある食品です。

逆に、加工度の高いものはかみごたえがなくなります。食べ過ぎに注意しましょう。

5月の行事食 ～八十八夜献立～

- 5月2日（火）実施
- ・肉南蛮うどん
 - ・抹茶蒸しケーキ
 - ・おろしおひたし
 - ・牛乳



♪夏も近づく八十八夜♪という歌を知っていますか？八十八夜は2月4日の立春から数えて88日目です。今年5月2日でした。茶摘みの最盛期として歌になっています。

食べ物とスポーツ

6月3日(土)は体育祭が行われます。運動に加えて、食事もしっかりととりましょう。体を動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。バランスがとれた食事を基本に、エネルギーを確保し、そのうえで、目的に合わせて料理に使う食品を組み合わせましょう。

持久力をつけたい



持久力は、長い間走ったり、泳いだりすることが出来る力です。

●体にエネルギーを蓄える

→炭水化物を多くとる
(米・パン・麺・イモ)



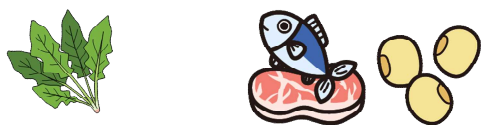
●エネルギーづくりをスムーズにする

→ビタミンB群やCを多くとる
(豚肉・うなぎ・緑黄色野菜・果物など)



●貧血を予防する

→血液のもとになる鉄・たんぱく質を多くとる
(レバー・ほうれん草など。肉類・魚類・大豆など)



●鉄の吸収を助ける

→ビタミンCを多くとる
(緑黄色野菜・果物など)



筋力・瞬発力をつけたい



筋力・瞬発力はボールをける、打つ、投げるなど瞬間的に力を使ったり、短い距離をダッシュすることができる力です。

●筋肉のもとになる

→たんぱく質を多くとって、脂質をとりすぎない
(肉類・魚類・大豆など)



●たんぱく質から筋肉をつくる

→ビタミンB6を多くとる
(にんにく・かつお・鶏肉など)



●骨折を予防する

→骨のもとになるカルシウムを多くとる
(乳製品・小魚・小松菜など)



●骨をつくるために必要な栄養素

→ビタミンDやマグネシウム
(海藻類・きのこ類・小魚など)



6月給食栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩 相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	754	16.7	28.8	394	120	3.2	3.8	294	0.44	0.62	37	3.0	9.0