

長かった夏休み。みなさんはどう過ごしましたか？給食室は、専門の業者さんによる清掃や消毒、施設設備のメンテナンスを行いました。食器や食缶も念入りに磨き、2学期からの給食に備えました。

もうすぐ新人戦！！

1年生2年生はもうすぐ新人戦ですね。普段の練習はもちろん大切ですが、強くなるためには食事の面からもきちんと体をつくる必要があります。プロのスポーツ選手は自分の体の状態を確認しながら食事にも気を配っています。基本をおさえて普段からバランスのとれた食事を心がけましょう。



○前日の食事は??

疲労の回復を促し、試合時のエネルギーがしっかり補給できるようにします。体と脳のエネルギー源であるごはんやパスタ、うどんなどの炭水化物をしっかりとりましょう。普段の1.5倍が目安です。おかずは油の少ないものを少なめにとりましょう。また、ビタミンB1とその吸収を高めるにんにくなどをとるといいでしょう。ビタミンB1が豊富な豚肉もいいですね。

○当日の食事は??

消化が良く試合時にエネルギーになるものを中心に食事をするのがポイントです。油を控えて、ごはんやうどん、もちなどの主食や果物を多くとるようにします。朝食は必ず食べましょう。試合開始の3時間前までに食事を済ませたほうがいいでしょう。お弁当はごはん、パンなどの炭水化物をしっかり入れ、おかずは消化に良い焼き物や煮物など油が少なめの調理がいいでしょう。

8.9月の献立から

9日(月)「重陽の節句」献立

「重陽」は五節句のひとつで、平安時代に中国から伝わったとされています。旧暦では菊が咲く季節であることから「菊の節句」とも呼ばれています。給食では「菊花和え」にしました。菊の鮮やかな色を楽しんでください。

15日(金)世界味めぐり「スペイン」

今月はヨーロッパの国「スペイン」です。「パエージャ・デ・マリスコ」は魚介のパエリアです。「サフラン」という花のめしべを乾燥させた香辛料で味付けしたごはんです。「トルティージャ・デ・パタタス」はいわゆる「スペイン風オムレツ」です。



17日(火)十五夜お月見献立

旧暦の8月15日にあたる日を「十五夜」といいます。今年は9月17日です。十五夜は「中秋の名月」、「芋名月」ともいい、満月のように丸いお団子やさといもと、魔除けの力があるとされるすすきをお供えして、月を鑑賞し、これから始まる収穫を感謝する感謝祭としての意味合いがあります。

19日(木)日本味めぐり「香川県」

「肉もっそ」は、香川県三豊市の郷土料理で、肉や根菜、豆腐を煮て、炊いたごはんに混ぜた料理のことを言います。香川県ではおにぎりにして食べられています。型抜きにしたごはんを「物相」と呼んだり、一人前を盛り測って出すごはんを「物相飯」と呼ぶことから「肉もっそ」という名前になったそうです。「打ち込み汁」は、香川県名物のうどんが入った汁ものです。

20日(金)新人戦応援献立

新人戦応援メニューはスタミナたっぷりの焼肉丼です。豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富で、牛肉の約10倍も含まれています。しっかり食べて怪我なく臨みましょう！

