

# 6月給食だより



令和6年5月31日発行  
牛久市立下根中学校



ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。食事前の手洗いや、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけることが大切です。



## 体とともに強くなる「スポーツと栄養」

文部科学省「中学生用食育教材」より



筋肉を増やすためには、たんぱく質をたくさん摂取しさえすればよい？

筋肉を増加するために重要なことは、筋肉を増加させるための刺激(トレーニング)です。その刺激に対して筋肉を増やす必要があるときに筋肉は増加します。筋肉の増加のために必要な栄養素は、たんぱく質だけではなく、エネルギーやビタミン、ミネラルも必要です。したがって、バランスよく食べることが重要となります。

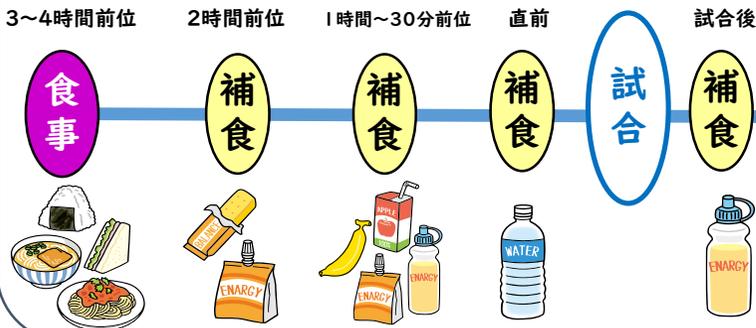


## 試合当日の食事



試合当日は、試合の開始時刻を中心に食事の計画を立てます。試合の緊張や興奮は、消化・吸収の機能を低下させます。そのため、消化の良いバランスの整った食事の内容にすることが大切です。

### 試合前の食事・栄養補給スケジュール



エネルギーゼリーやバナナ、果汁100%オレンジジュース、ヨーグルトドリンクやおにぎりなどを摂取して栄養補給を行い、疲労回復促進に努めるようにしましょう。

## 歯と口の健康週間 6/4 ~ 6/10

この一週間の給食は、虫歯予防や丈夫な歯をつくることを意識して、よく噛む食品やカルシウムを多く含んだ食品、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含んだ食品をたくさん使用した献立を提供します。よくかむ習慣を身に付け、丈夫な歯を維持していきましょう。

### よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!しっかり!朝ごはん!

「新じゃがいもの塩炒め」 1人分エネルギー:60kcal 塩分:0.7g



材料	4人分量	作り方
新じゃがいも	中1個(200g)	①じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま1cm厚さの輪切りにする。(輪切りが難しい場合は、半月切りでもOK) ②ピーマンはヘタと種を除き、1cm幅に切る。 ③①②は耐熱容器に入れ、レンジ加熱する。(500wで3分程度) ④まいたけは石づきを除き、ほぐしておく。 ⑤フライパンにごま油を熱し、③④を炒める。 ⑥全体に火が通ったら、塩・酢で調味する。 ◆おすすめポイント◆ ・味付けは塩と酢におまかせ。 ・皮が気になる場合は、むいてから調理してください。
ピーマン	2個(60g)	
まいたけ	1パック(100g)	
ごま油	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
酢	小さじ1/2	

USHIKU野菜オーケストラ  
「ジャガパニーおじさん」



今年度は、牛久市栄養士部会で考案した、野菜がとれる朝食メニューを実際につくる動画を制作しました。こちらのQRコード(またはURL)からご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=TTTE1QayqiE>