

5月給食たより

R3 南砺平高等学校 給食

日 曜	献立予定	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
6 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 煎り豆腐 磯和え じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト	927	38.0
7 金	かき揚げ丼 小松菜のおひたし さつま芋の甘煮 なめこのみそ汁 牛乳	958	32.6
10 月	わかめごはん 親子煮 キャベツの酢の物 豆腐のみそ汁 牛乳	847	34.2
11 火	ごはん 魚の天ぷら 酢の物 磯和え 初夏野菜のクリーム煮 ジョア	917	36.8
12 水	山菜ごはん メンチカツ 切り漬け 小松菜のみそ汁 牛乳	910	34.6
13 木	ごはん 魚のごま焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ たまごスープ ジョア	891	34.0
14 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 ひじき煮 根菜汁 ヨーグルト	933	35.7
19 水	ごはん 魚の唐揚げレモン醤油 おからの炒り煮 おひたし キムチ汁 ヨーグルト	926	38.5
20 木	ごはん 厚揚げの中華煮 ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 ジョア	872	35.3
21 金	和風スパゲティ サラダ 牛乳	981	32.1
24 月	ごはん 肉じゃが のり酢和え すり身のみそ汁 ヨーグルト	937	31.9
25 火	ごはん 鮭のパン粉焼き ジャーマンポテト ごまマヨサラダ 小松菜のスープ 牛乳	912	38.4
26 水	ごはん 鶏肉のから揚げねぎだれがけ 金時豆の甘煮 おひたし キャベツのスープ 牛乳	975	35.2
27 木	ごはん さんまのおかか煮 ごま和え 酢の物 豚汁 ジョア	846	34.8
28 金	カレーライス サラダ 牛乳	881	33.5
31 月	ごはん チキンチーズカツ マスタード和え 金平風炒め もやしのみそ汁 ヨーグルト	970	37.2

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になってきました。運動会練習や部活動が本格的に始まります。元気に体を動かすためには、食事をきちんととることが重要です。まずは、運動と食事のバランスについて知ることから始めましょう。

運動と食事のバランスについて知ろう

運動するときの食事はエネルギー量のバランスが大切です

運動をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。そこで、各自に見合った栄養摂取を考えなければなりません。『日本人の食事摂取基準(2020年版)』における推定エネルギー必要量では、活動量が多い場合、1日の食事に、15~17歳の男子はプラス350kcal、女子は250kcalが目安になります。食事の1回のエネルギー量は学校給食を見本にしましょう。

【200kcal~300kcalの目安】

○おにぎり1個 + 牛乳コップ1杯 ○バナナ1本 + 牛乳コップ1杯

○ヨーグルト1個 + りんご1/4個 ○サンドイッチ2個 など

高校生男子(ごはん茶碗大盛り): 約900

kcal

高校生女子(ごはん茶碗7分目): 約800

kcal

運動

のエネルギー量



食事

のエネルギー量

部活動などの運動の疲れを回復するには？

激しい運動を長時間行くと、疲労が蓄積します。そこで、運動の後に適度な栄養補給を心がけましょう。夕食まで時間がある場合などは、おにぎりやバナナなどを軽く食べるようにしましょう。また、夕食では、ビタミンB₁の多い食べ物や、炭水化物・たんぱく質・無機質(ミネラル)をしっかり取る食事をします。翌日に疲れが残らないように、入浴して早めに寝るようにしましょう。



つかれた...

熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。