

5月給食だより



令和4年5月
岩沼西中学校

風薫る、さわやかな季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。5月後半から6月には、市中総体や市陸上大会などが開催される予定です。西中生が日頃の練習の成果を発揮し、良い成績が残せるよう、普段の練習と併せて食事にも気をつけていきましょう！

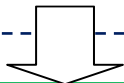
頑張れ西中生！市中総体などに向けて パワーアップごはん！！

<ポイント ①>

**野菜や果物を食べて
コンディションを
整えよう！**



野菜や果物などに多く含まれる「ビタミン」は、食べ物から栄養素を吸収して、元気に活動するためのパワーに変える手助けをしています。そのため、コンディションの維持には欠かせません。



給食には、県内産や岩沼市内でとれた野菜、旬の食材等を取り入れた献立になっています。しっかり食べましょう。

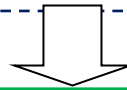
また、季節の果物を食べて、リフレッシュしましょう。

<ポイント ②>

**骨を強くして
けがに強い体にするため
に、牛乳や乳製品・
大豆等を食べてカルシ
ウムをとろう！**



カルシウムが不足すると、足がけいれんし、つりやすくなります。



5月の献立は、カルシウム豊富な食材を使ったメニューになっています。

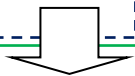
ご家庭でも、牛乳・乳製品、小魚、海藻類、豆腐や小松菜等を使ったメニューをしっかりとるようにしましょう。

<ポイント ③>

**試合直前の食事は
主食と果物を
多めに！**



試合前に取り入れたいのが、食事から炭水化物をたっぷりとり、筋肉にグリコーゲンの形でエネルギーを蓄える、グリコーゲンローディングという方法。この時、体のコンディションを整えるために、果物でビタミンもとります。



給食では5月後半から、スパゲティやうどん、はっと等を入れて、炭水化物が多めの献立をしています。旬の果物も一緒にとれるようになっています。

➡ **栄養バランスの整った食事が大切！**

今月のおすすめレシピ♪

「切り干し大根サラダ」

切り干し大根は保存が利く食材で、煮物やみそ汁、サラダなど様々な活用できる優れた食材です。カルシウムや鉄分も豊富です。

<材料> 4人分

| | |
|---------|--------|
| 切り干し大根 | 6g |
| 小松菜 | 50g |
| もやし | 30g |
| キャベツ | 40g |
| にんじん | 20g |
| ハム | 2枚 |
| *薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| *酢 | 小さじ1 |
| *上白糖 | 小さじ1/2 |
| *ごま油 | 小さじ1/2 |
| *塩 | 少々 |

<作り方>

- ① *の調味料を合わせ、鍋で一煮立ちさせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 切り干し大根は、水で戻しておく。
- ③ 小松菜は1cmくらい、キャベツは薄く千切り、にんじんは細めの千切り、ハムも千切りに切る。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、②の切り干し大根、③ともやしをそれぞれゆでる。
- ⑤ ①の調味料であえて、仕上げる。

※ 給食ではハムもすべて加熱しています。

※ ドレッシングは、マヨネーズなど市販のものでもおいしいです。他に、ツナやコーンなどが入っても♪