

8・9月 給食たより



藤岡市学校給食センター
令和6年 8月 29日

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑いですが、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、1か月ぶりの学校生活に早く慣れ、2学期を充実させたいですね。

今月の給食目標 『**食事や運動でつよいからだをつくろう**』



スポーツと食事

2学期は運動会や部活などスポーツをする場面が多いですね。食事と運動は大きく関わりがあります。

筋肉をつけるには、プロテイン（のサプリメント）を飲んだ方がよい？

運動の直前に食べて、途中でおなかがすかないようにした方がよい？

こたえ

プロテイン（のサプリメント）はトレーニングの効果を増やすことはできますが、その効果はトレーニングそのものよりはるかに小さいです。また、多くの日本人は食事で十分な量のたんぱく質をとれているそうです。まずは食事で良質なたんぱく質をとれるように工夫してみましょう。



こたえ

運動の2時間ほど前には食事を終えておいた方がよいです。運動の前におすすめの食事は、「糖質が多いもの」「脂質が少ないもの」です。胃の負担にならない軽食がおすすめです。たとえば…



バナナ



サンドイッチ

エネルギーバー



おにぎり

自分で作るスポーツドリンク

運動をする時は、水分補給を忘れずに！塩分・糖分が入ったドリンクは体に水分が吸収されやすいです。

材 料

●水 1 L ●食塩 1～2 g ●砂糖 40～80 g （飲料の濃度は、食塩 0.1～0.2%, 砂糖 4～8%）

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

8,9月の給食の紹介

図書コラボ献立（A 9月3日、B 9月5日）

「サラダでげんき」（福音館書店）という絵本に出てくる「げんきサラダ」の献立です。りっちゃんがサラダを作っていると、色々な動物がやってきて、おいしいサラダのヒントを教えてください。ぜひ読んでみてください。

お月見献立（AB 9月25日）

9月17日は十五夜です。十五夜は、「中秋の名月」とも言われ、満月にススキやお団子、里芋や栗などをお供えして、作物の収穫に感謝する習わしがあります。

世界の味めぐり献立～韓国～（A 9月30日、B 9月20日）

おとなりの国、韓国料理の献立です。韓国の合わせ調味料「ヤンニョム」を使った「ヤンニョムチキン」、韓国のおもちが入っている「トックスープ」などを提供します。お楽しみに～！

給食センターからのお知らせ

9月から市公式LINEで「毎日の給食」に加え、献立表、給食たよりなど、より多くの給食情報を受信できるようになります。Instagramの投稿は今年度までとなりますので、市公式LINEの受信設定をおねがいします。



市公式LINE QRコード