



令和4年度
三笠小学校
隔月19日発行
(食育の日)
給食担当

夏間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。元気に2学期を過ごすためにも、朝ごはんを、栄養のバランスに気を付けながら、しっかり食べて登校してください。そして、給食もよく味わっておいしく食べてください。

スポーツと栄養

●なぜ食べることが大切なの？

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切に、「食べることもトレーニング」という人もいます。土台となる体作りをするためにも、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。

●運動を支える「栄養」と「休養」



運動に使われたエネルギーを
補充する。

栄養

運動

たくさん運動したら十分休養を、運動
と休養の「質」がいつも同じになるよ
うに心掛ける。

休養(睡眠・ケア)

体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。



●体を作る栄養素だけで筋肉はできるのか？

「筋肉はたんぱく質でできているから、たんぱく質をたくさんとればいい」と思っている人はいませんか？私たちの体を構成している主な栄養素はたんぱく質です。しかし、生きるために必要な栄養素は、炭水化物や脂肪、ビタミンやミネラル（無機質）などがあり、どれも重要な栄養素です。これらは連携して働きます。何かだけ多くとってもうまく働きません。栄養のバランスを考えた食事が大切です。

☆6年生が給食リクエスト献立を考えてくれました☆

令和5年1月は、三笠小学校が給食リクエスト献立の担当になりました。それに備えて、6年生がリクエスト献立を考えてくれました。それぞれの班で「残食が少ないメニュー」、「地場産物を使ったメニュー」、「1月なので温かいメニュー」、「幼稚園生でも食べやすいメニュー」など、栄養のバランスを考えながら、テーマを決めて臨みました。この中から2つの献立案が選ばれます。お楽しみに！ 赤字：ご飯メニュー、青字：パンメニュー、緑字：めんメニュー

1組	2組	3組	4組
ミルクパン、牛乳、チキンチーズ焼き、マカロニサラダ、クリームシチュー	バターパン、牛乳、ハンバーグ、チリコンカン、クリームシチュー	米パン、牛乳、ドーナツ、マカロニサラダ、シチュー	ちゃんぽんめん、オレンジジュース、とんかつ、海藻サラダ
米パン、牛乳、ほうれん草グラタン、麻婆豆腐、ポトフ	みそラーメン、オレンジジュース、ドーナツ、カリカリサラダ	みそラーメン、発酵乳(いちご)、ドーナツ、カリカリサラダ	ご飯、牛乳、から揚げ、カリカリサラダ、すまし汁
コッペパン、牛乳、チキンチーズ焼き、カリカリサラダ、クリームシチュー	肉みそうどん、牛乳、さばのみそ煮、ごま和え	わかめご飯、牛乳、ドーナツ、カリカリサラダ、豚汁	ミルクパン、チョコクリーム、発酵乳、ハンバーグ、フルーツクリーム、ポトフ
カレー南蛮、牛乳、オムレツ、ナムル	ご飯、牛乳、春巻き、麻婆豆腐、春雨スープ	わかめご飯、牛乳、さけの塩焼き、のり酢和え、豚汁	ご飯、オレンジジュース、れんこんハンバーグ、カリカリサラダ、ト伝汁
わかめご飯、オレンジジュース、から揚げ、ひじき煮、豚汁	わかめご飯、牛乳、ハンバーグ、カリカリサラダ、白玉汁	食パン、チョコクリーム、牛乳、チキンチーズ焼き、フルーツカクテル、春雨スープ	ご飯、発酵乳(プレーン)、から揚げ、ナムル、けんちん汁
肉みそうどん、牛乳、さけの塩焼き、チリコンカン	肉みそうどん、オレンジジュース、さばのみそ煮、まめとツナのサラダ	米パン、牛乳、卵とハムのフライ、カリカリサラダ、ブラウンシチュー	米パン、牛乳、コロッケ、フルーツクリーム、クリーム煮
しょうゆラーメン、牛乳、棒餃子、チンジャオロースー	ご飯、牛乳、春巻き、のり酢和え、豚汁		まるパン、スライスチーズ、ハンバーグ、発酵乳、肉じゃが煮、クリームシチュー
しょうゆラーメン、オレンジジュース、棒餃子、海藻サラダ	ご飯、牛乳、あじフライ、ごま和え、豚汁		ご飯、牛乳、さんま煮、ごま和え、豚汁