

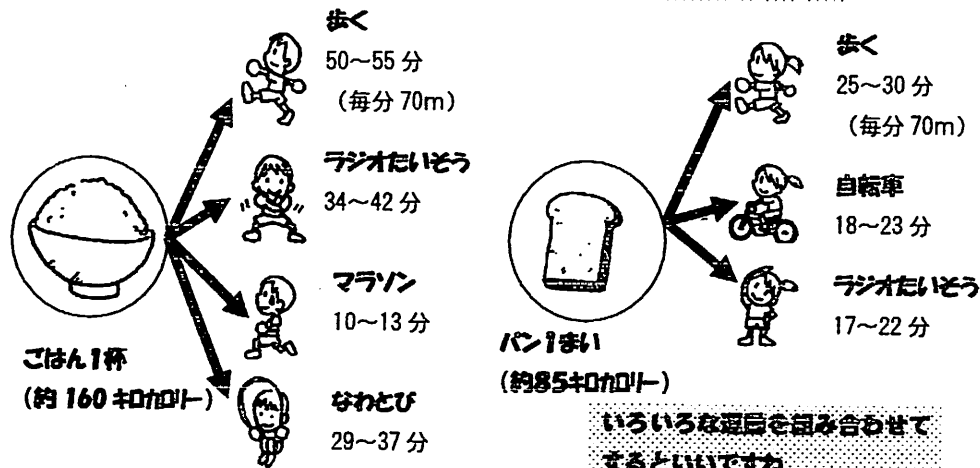
給食だよ!

郡山市立日和田小学校

運動しましょう

秋もたけなわです。天候に恵まれた10月は、運動をするのにとってもよい季節ですね。大いにからだを動かしましょう。

1. これくらい運動できます



2. 運動できるつよいからだをつくりましょう 1日3食、しっかり食べよう

主食、主菜、副菜、汁物の基本の献立にプラスして、運動をたくさんする人は、乳製品とくだものを食べると、栄養の「質」と「量」を確保することができます。



3. はげしい運動をする日にオススメの食事

運動する前に、「敵に勝つ!」という意味をこめてステーキやトンカツを食べることがあります。しかし最近では、それは非科学的だと言われています。それは、ステーキやトンカツにはあぶらがたっぷり含まれているために消化吸収に時間がかかり、運動中のエネルギー源として効率よく使うことができないからです。激しい運動をする前日は油っこいものは控えましょう。そして、当日は朝食を食べてから運動しましょう。眠っている間に失われた水分と、脳のエネルギー源となる炭水化物(ごはん、パンなど)をしっかりとりといてですね。

運動前

運動前 動く力のもとになる炭水化物をとると、エネルギー不足にならずにしっかり運動できます。

運動後

運動後 炭水化物とたんぱく質をいっしょにとると、運動で失ったスタミナ源を補給でき、からだの疲れが早くとれます。

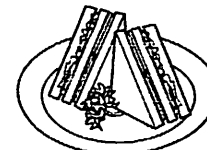
ちょっと食べたい時は...



おにぎり



あんまん



サンドイッチ(ハム、卵など)



肉まん

さんま



秋が旬の「さんま」。塩焼きにして、たっぷりの大根おろしといっしょに食べると、たいへんおいしいものです。バター焼きにしたり、しょうゆやみりん、しょうがで煮てもおいしいですよ。

からだをつくるたんぱく質や、熱や力になるあぶらをたくさん含んでいます。さんま、いわし、さばなど背中の青い魚は血液をきれいにし、からだの調子をととのえます。

献立紹介 (10月23日の給食より)

＜さんまのレモンじょうゆかけ＞

●材料 (4人分)

- さんま開き……………4切れ
- かたくり粉……………適宜
- 揚げ油……………適宜
- レモン果汁…大さじ1弱
- ※ 砂糖……………大さじ1 1/3
- みりん……………小さじ2/3
- しょうゆ…大さじ3弱

●作り方

- ①さんまは食べやすい大きさに切り、かたくり粉をまぶしてカラリと揚げる。
 - ②※の材料を合わせて煮立て、タレを作る。
 - ③揚げたさんまにタレをかけて出来上がり。
- ☆他の魚や鶏肉で作ってもおいしくできます。

