

6月

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 みそけんちん 切干大根の煮物	2 ごはん 牛乳 チキンカレー わかめサラダ	3 ミルクパン 牛乳 トマトスープ ジャーマンポテト	4 ごはん 牛乳 とりだんご汁 揚げだし豆腐	5 ごはん 牛乳 タイピーエン 中華サラダ ふりかけ
牛乳 とうふ あぶらあげ けいにく まるてん ごはん さといも	牛乳 けいにく わかめ いとかまぼこ ごはん ジャがいも	牛乳 ぶたにく ベーコン ミルクパン マカロニ ジャがいも	牛乳 とりにくだんご とうふ ごはん あぶら はるさめ	牛乳 えび ぶたにく うすらたまご やきぶた ごはん はるさめ
にんじん ごぼう しめじ ねぎ ほししいたけ きりほしだいこん いんげん	にんじん きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ セロリ パプリカ トマト	にんじん ごぼう ほししいたけ えのきだけ ねぎ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ きゅうり
8 ごはん 牛乳 玉葱のみそ汁 和風ハンバーグ	9 ごはん 牛乳 すまし汁 鱈の開きから揚げ ポテトサラダ	10 コッペパン 牛乳 チリコンカン フルーツヨーグルト	11 ごはん 牛乳 じゃがもちの和風スープ キャベツのさっぱりあえ 千草焼き(卵焼き)	12 とりそぼろ丼 牛乳 具だくさんみそ汁
牛乳 とうふ あぶらあげ ハンバーグ ごはん ジャがいも	牛乳 あじ かまぼこ とうふ ロースハム カットわかめ ごはん ジャがいも マヨネーズ	牛乳 きゅうミンチ だいず ヨーグルト チーズ コッペパン	牛乳 とうふ たまご あぶらあげ わかめ ごはん ジャがもち	牛乳 とうふ あぶらあげ とりミンチ たまごそぼろ ごはん ジャがいも
にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ だいこん	にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ コーン	にんじん たまねぎ グリーンピース もも・ぶどう・みかん・パインかん	にんじん しめじ ごぼう ねぎ キャベツ	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん
15 ごはん 牛乳 根菜汁 さばの照り焼き	16 ごはん 牛乳 マーボ春雨 もやしのゴマあえ	17 コッペパン いちごジャム 牛乳 白花豆の豆乳シチュー ごまじゃこサラダ	18 ごはん 牛乳 しらたき麺のスープ タラとごぼうのカミカミ揚げ	19 ごはん 牛乳 みぞれ汁 ひじきの煮物 冷凍みかん
牛乳 けいにく あぶらあげ こんぶ さば ごはん ジャがいも	牛乳 きゅうぶたミンチ いとかまぼこ だいず ごはん はるさめ	牛乳 けいにく とうにゅう ちりめん コッペパン いちごジャム ジャがいも	牛乳 ぶたにく たら ごはん あぶらアーモンド	牛乳 ぶたにく うすらたまご けいにく あぶらあげ ひじき ごはん
にんじん ごぼう ねぎ	にんじん たまねぎ しろねぎ たけのこ きゅうり もやし	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ もやし いとこんやく ちんげんさい にら ごぼう	にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ だいこん えだまめ れいとうみかん
22 ごはん 牛乳 筑前煮 梅サラダ	23 ごはん 牛乳 卵スープ 豚肉と野菜のみそ炒め	24 コッペパン 牛乳 カレーうどん コーンサラダ レモンゼリー	25 トリニータ丼 牛乳 和風ワンタンスープ	26 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 甘酢和え
牛乳 けいにく ちくわ きぬあつあげ ロースハム ごはん ジャがいも	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく ごはん ジャがいも	牛乳 ぶたにく かまぼこ やきぶた コッペパン うどんめん レモンゼリー	牛乳 にくだんご けいにく ごはん ワンタンめん あぶら	牛乳 きゅうミンチ きぬあつあげ ロースハム ごはん ジャがいも
にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ キャベツ きゅうり いんげん かりかりうめ	にんじん たまねぎ もやし ちんげんさい キャベツ パプリカ にら	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ にら	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ
29 ごはん 牛乳 キムチ汁 ツナとごぼうのサラダ 茎わかめの佃煮	30 少なめごはん 牛乳 だんご汁 さんまの梅煮 野菜のごまあえ	 *牛乳は毎日つきます。	★今月使用の由布市産の食材・・・じゃがいも(一部)、にら、だいこん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、パプリカ、みそ(一部)です。 	
牛乳 ぶたにく とうふ ツナ くきわかめ ごはん ジャがいも マヨネーズ	牛乳 あぶらあげ さんま ごはん やせうまめん	♡ 血・骨・肉をつくる(赤)		
にんじん キムチ キャベツ しめじ にら ごぼう きゅうり コーン	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	★ 熱や力のもとになる(黄)		
		(^_^) 体の調子を整える(緑)		

熱中症対策!



これからジメジメした梅雨がやってきます。梅雨が明けると本格的に暑い夏がやってきます。そんな時期を元気に乗り切るために今からやっておきたいことの一つに熱中症対策があります。今月は熱中症対策について、信州大学大学院・医学系研究科の能勢 博 教授のご講演の内容について紹介します。

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、体温調節機能が下がり体の中に熱がこもった状態です。熱中症対策の一つは、血液の量を増やして汗をかきやすくし熱中症にかかりにくい体をつくることです。それには、ややきつい運動を行った後30分以内に牛乳を飲むとよいそうです。なぜ運動直後に牛乳を飲むことがよいのでしょうか。それは、牛乳のたんぱく質が消化吸収性の高い理想的なたんぱく質だからです。ややきつい運動をすると、肝臓のアルブミン合成能が上がります。それは運動後30分から1時間をもっとも高く、このときに原料であるたんぱく質が必要であり、その質のよいたんぱく質を含む牛乳を飲むことが効果的だそうです。ややきつい運動とは10分続けると汗ばむ、20分だとすねの筋肉が痛くなる程度の強度だといいます。能勢教授が提案されるのは、「速歩3分」「普通歩行3分」を繰り返すインターバル速歩です。運動の苦手な方や高齢の方でも続けやすいそうです。初めは1日のトータル歩行時間が12分(速歩3分と普通歩行3分を2セット)くらいから始めるのが基本で、毎日歩けない人は、1週間のトータルの速歩時間が60分くらいになるように回数と時間を設定するといわれています。

今から実践し、この夏熱中症にかかることなく、家族みんなで元気に乗り切る体を作りましょう!!

スポーツと栄養!!



Q スポーツをやっていると牛乳をたくさん飲んだほうがいいのか?

A 牛乳はカルシウムが豊富に含まれているので、成長期の体には特に欠かせない食品です。コップ1杯当たり227mgも含まれ、吸収率も高いため丈夫な骨格作りに欠かせません。筋肉をつくるたんぱく質もふくまれています。年齢や運動量によっても違いますが1日にコップ2~3杯を目安にしましょう。特に運動や寝ている間に成長ホルモンが多く分泌されるので運動後、寝る前に飲むとよいでしょう!!

Q 部活動で毎日疲れています。疲労回復に役立つ栄養って何?

A 激しい運動を長時間行うとエネルギー源である筋肉のグリコーゲンは空っぽになり、筋肉がダメージを受けます。それを回復することが必要です。なるべく早く疲労した筋肉の修復に必要な炭水化物、たんぱく質をとりましょう。おにぎりやバナナなどがお勧めです。疲労回復に効果のあるクエン酸を多く含んだ梅干やオレンジジュースもよいでしょう。そして夕ご飯は、ごはんとたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆製品などを使った料理を食べましょう。

給食レシピ

ごまじゃこサラダ

【材料】4人分
ちりめん 大きじ4
人参 40g
キャベツ 3枚くらい
小松菜 50g
酢 大きじ1弱
薄口醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1
ごま 大きじ1
ごま油 小さじ1

【作り方】
① ちりめんは、フライパンでからいりするか、オーブントースターで焼いておく
② 野菜は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ましておく。(お湯には塩を入れる)
③ 野菜の水気をよくしぼり、ちりめん、調味料であえる。
*6月は歯と口の健康週間があります。よくかんで食べることで、虫歯の予防などの効果もありますよ。また、ちりめんや小松菜はカルシウムが多い食品です。しっかり食べて歯を丈夫にしましょう。

