

5月 昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校



食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わって来こともあります。試合で力を出し切れるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

5月:高校春季地区大会・県高校総体
中学地区陸上大会
6月:中学地区総体
食事をしっかり摂って力を発揮しよう!

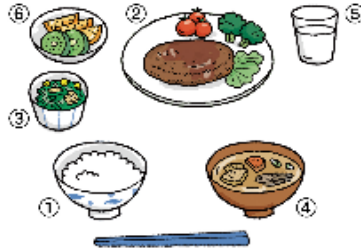
食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。体調を考えながら、食事の量を調整し、しっかりエネルギーや栄養素をとるように心掛けましょう。



日常の分 成長に使う分 運動の分

大切なのは 栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事は、しっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物を揃えると、栄養バランスが整います。

	月	火	水	木	金
献立名	<h3>練習中の水分補給のタイミング</h3> <p>水分はこまめに摂りましょう。 具体的には練習前に250~500ml、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mlとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給することが大切です。</p>			7	8
	<p>練習前 開始 20分 40分 60分</p> <p>250~500ml 1時間に 500~1000ml</p> <p>※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。</p>			① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 家常豆腐 ④ 切り干し大根の中華和え ⑤ わかめスープ ③ 豚肉 厚揚げ ② 牛乳 ⑤ わかめ ③ にんにくの芽 ③ ⑤ 人参 ⑤ 葉ねぎ ③ 玉葱 キヤベツ 干し椎茸 生姜 ③ にんにく ④ 切干大根 もやし ④ きゅうり ⑤ 大根 えのき ① 米 麦 ③ でん粉 ③ ④ 砂糖 ③ 油 ④ ごま ごま油 ③ 甜麺醤 オイスター 白湯 ③ ④ 鶏がら エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 903/37.6/29.2/3.2	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 筑前煮 ④ 新玉葱みそ汁 ⑤ 梅のり大豆 ③ 鶏肉 厚揚げ 竹輪 ④ 豆腐 みそ ⑤ 大豆 ③ インゲン ③ ④ 人参 ⑤ 小松菜 ③ 大根 ごぼう 竹の子 干し椎茸 ③ こんにやく ④ 玉葱 しめじ ⑤ ゆかり ① 米 麦 ③ じゃが芋 ③ ⑤ 砂糖 ③ 油 ③ さば節 ④ 煮干し だし昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 886/37.9/22.9/2.8
6つの基礎食品群	11	12	13	14	15
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 親子とんぶり ④ しそひじき和え ⑤ 果物 鶏肉と鶏卵を使用することから「親子」と名前が付き、お店や家庭では柔らかく半熟状態の卵が魅力的ですが、学校給食では完全加熱が原則です。	① 竹の子ごはん ② 牛乳 ③ おしんこあえ ④ 豚汁 ⑤ アセロラミルクゼリー アセロラは日本では沖縄でしか栽培されていないようで、生で食べるとは少なく、ゼリーやジュースに加工されます。夏が旬でビタミンCたっぷりの果物です。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚の梅マヨ焼き ④ 高菜ひじきそば ⑤ じゃが芋のみそ汁 副菜で使用されている「高菜漬け」は霧島市で栽培加工された保存食です。漬物類は塩分を多く含むみですが、うま味もあるため食材の一つとして活躍します。	① ラーメン ② 牛乳 ③ 野菜ラーメン ④ きゅうりのピリ辛あえ ⑤ 煮干しと芋のあめがらめ 学校給食のラーメンは野菜をたっぷり使用しています。中にはスープだけ麺にかけている人もいますが、しっかりと具材もつぎ、栄養バランスを考えましょう。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 五月おでん ④ ささみとキャベツのサラダ ⑤ あおさの味噌汁 五月おでんとは、5月が旬の竹の子やじゃが芋を多く使用した煮物になります。煮物は多くの食材と一緒に煮込むことで、それぞれの食材のうま味が重なり美味しくなります。
その他	③ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵 ④ かつお節	① さつまいも 油揚げ ④ 豚肉 厚揚げ みそ ⑤ 豆乳	③ さば ④ 豚肉 大豆 ⑤ 豆腐 みそ	③ 豚肉 いか ④ まぐろツナ ⑤ 大豆	③ 豚肉 厚揚げ ④ 鶏肉 豆乳 ⑤ 豆腐 みそ
	② 牛乳 ③ ひじき ④ 塩昆布	② 牛乳	② 牛乳 ④ ひじき	② 牛乳 ⑤ 煮干し	② 牛乳 ③ 昆布 ⑤ 青のり
栄養価	③ ④ 人参 ④ 小松菜	① ③ 人参 ④ がぼちゃ	③ ⑤ 人参 ③ プロッコリー ④ 高菜	③ 小松菜 人参	③ インゲン 人参 ④ プロッコリー ⑤ 葉ねぎ
	③ 玉葱 干し椎茸 深ねぎ ④ キヤベツ もやし ⑤ 果物	① 竹の子 切干大根 枝豆 ③ キヤベツ きゅうり たくあん ④ 大根 ごぼう こんにやく 深ねぎ	③ 玉葱 練り梅 ④ 生姜 ごぼう ④ 大根 こんにやく	③ キヤベツ もやし きくらげ ③ ④ にんにく ④ きゅうり 大根 ④ レモン	③ 大根 竹の子 こんにやく ④ キヤベツ きゅうり にんにく ⑤ えのき
栄養価	① 米 麦 ③ でん粉 ③ ④ 砂糖 ③ 油	① 米 もち米 ① ③ 砂糖 ⑤ ゼリー	① 米 麦 ④ 砂糖 ⑤ じゃが芋	① 中華麺 ④ ⑤ 砂糖 ⑤ さつまいも ③ ⑤ 油 ④ ごま油	① 米 麦 ③ じゃが芋 ③ ⑤ 砂糖 ④ マヨネーズ
	③ さば節	④ 煮干し だし昆布	⑤ 煮干し だし昆布	① ③ 鶏がら 豚骨スープ だし昆布	③ さば節 ④ ワイン ⑤ 煮干し だし昆布
	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 863/43.0/21.4/2.8	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 830/29.4/22.0/3.0	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 823/38.5/22.5/2.7	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 815/40.0/26.9/2.9	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 809/3.2.0/23.1/2.9

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

Table with 5 columns (Date: 18, 19, 20, 21, 22) and 6 rows (献立名, 6つの基礎食品群, その他, 栄養価, 献立名, 6つの基礎食品群, その他, 栄養価). Each cell contains a list of food items and their nutritional values.

連休で生活リズムの乱れている人はいませんか？ 皆さんの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝食を摂る習慣をしっかりと身につけましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ 朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に活動するための力になります。
脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。
おなかのスイッチ 体は、朝食をとると、腸が活発化し排便をしなくなるような仕組みになっています。排便はとても大切な機能です。

Q.朝起きた時は、脳はエネルギー不足なの？

脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%と言われており、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



*赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。