



日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
24 (火)	セルフ ハムチーズ サンド	牛乳	ポイル野菜・コールスロードレッシング 豚肉と大豆のトマトシチュー アップルシャーベット	ハム 大豆 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト	キャブきゅうり 玉ねぎ とうもろこし グリンピース レタス にんにく りんご	食パン じゃがいも	オリーブ油	904
25 (水)	豚キムチ丼	牛乳	ポイル野菜・中華ドレッシング じゃがいもとチンゲンサイのスープ 果物(巨峰)	豚肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	白菜キムチ にんにく 玉ねぎ もやし ぶどう しょうが きゅうり ねぎ	米 上白糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油 ごま 米油	851
26 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉と夏野菜の揚げ煮 ミニトマト そうめん汁 チーズ	鶏肉 うすあげ なると	牛乳 チーズ	かぼちゃ ミニトマト オクラ	なす 枝豆 ねぎ	米 片栗粉 車麩 上白糖 そうめん	米油	846
27 (金)	ごはん	牛乳	いか変わり焼き ポテトきんぴら みそ汁	いか みそ ベーコン 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ こまつな	レモン しめじ にんにく 椎茸 とうもろこし	米 じゃがいも 上白糖	米油	795
31 (火)	カレーピラフ	牛乳	ポイル野菜・フレンチドレッシング ABC スープ プリン	えび ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし キャブ マッシュルーム セリ 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	米 プリン マカロニ じゃがいも	バター 米油	802

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

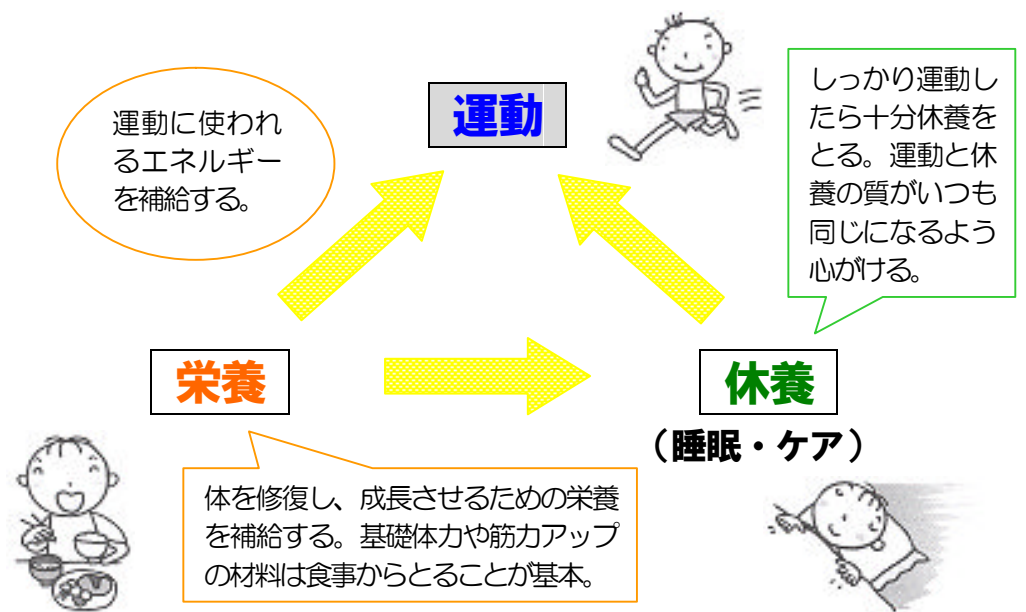
スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？

～スポーツ選手を支える食事～

暑い夏が終わると、スポーツの秋を迎えます。9月17日には都市駅伝大会も予定されていますね。

スポーツ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で、「食べることもトレーニングだ」という人もいます。毎日部活動に一生懸命取り組んでいる人も多いですね。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりが大切です。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配らなければなりません。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養のバランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。



◆スポーツ選手の年代別食事目標◆

小学校中学年まで	小学校高学年～中学生まで	高校生～社会人以上
<p>なんでもおいしく食べられる!</p> <p>将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。食わず嫌いはいけません。まずは一口食べてみましょう。</p>	<p>しっかり食べられる体をつくる!</p> <p>体づくりのためには、毎日しっかり質と量がとれた食事をするのが欠かせません。この年代までに好き嫌いが直っていないと、「食事の壁」ができ、栄養の偏りや栄養不足を招きやすくなります。</p>	<p>必要に応じて食品を選んで食べられる技術(選食力)を身につける!</p> <p>好きなものを好きなときに好きなだけ食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけ、大切にしましょう。栄養の知識を身につけ、食事について考え、その上自分で作る力もあれば最高です。</p>

