



伯耆町立学校給食センター  
食キャラクター  
伯耆まいちゃん

# がっこう きゅうしょく 学校給食だより

令和 2年 10月 号  
ほろきちょうりつ がっこうきゅうしょく  
伯耆町立学校給食センター

## 食欲の秋 スポーツの秋

### ★主食 + 主菜 + 副菜をそろえよう



- 主食** ごはん・パン・めんなど…頭や体を動かすエネルギー源
- 主菜** 肉・魚・大豆・大豆製品を中心としたおかず…筋肉・骨・血液の材料
- 副菜** 野菜や海そうを中心としたおかず…主にビタミンや無機質の補給

家でも牛乳を1本飲みましょう



スポーツを  
するとき

- ・食事の量を増やしましょう。
  - ・牛乳・乳製品と果物を取り入れましょう。
  - ＊牛乳・乳製品…カルシウム、たんぱく質を補給
  - ＊果物…無機質、糖分の補給
- 疲労回復にも効果的です！

### ★運動をする前日・当日の食事

#### 運動後の効果的な食事

#### ★ゴールデンタイム★

##### 前日の食事

- ・炭水化物が多めの食事をとみましょう  
主食に多く含まれている炭水化物は、運動のエネルギー源になります。
- ・消化に時間のかかるものは控えめに  
油の多いもの(揚げ物など)、生もの(さしみなど)は、控えましょう。

##### 当日の朝の食事

- ・朝食は運動開始の3~4時間前に食べましょう
- ①主食はしっかり ②油物は控えて ③よく噛んで
- ④量はいつもの8割程度(食べ過ぎに注意)

##### 運動中の補食

- ・炭水化物や糖質を含むものを食べましょう
- ・水分補給はこまめに  
運動中は、コップ一杯程度の水分を15~30分おきに飲みましょう。

##### ①20分以内

体に負担のかからないものを少量食べましょう。回復のスイッチが入ります。

##### ②2時間以内

バランスのよい食事をとりましょう。

##### ③睡眠中

睡眠中に、体の修復が始まります。成長ホルモンは、22時から2時の間に最も分泌されるので、その時間帯にしっかり睡眠しましょう。

#### 〜りっちゃんサラダ〜

#### 今月のレシピ

##### 材料 4人分

- ・きゅうり 40g
- ・キャベツ 70g
- ・トマト 35g
- ・にんじん 20g
- ・ハム 2枚
- ・ホールコーン 20g
- ・細切り昆布(乾燥) 2g
- ・かつおぶし 2g

- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2強
- ・砂糖 小さじ1強
- ・塩 小さじ1/5
- ・こしょう 少々

##### 作り方

- ①きゅうりは輪切り、キャベツは千切り、トマトはさいの目切り、にんじんは千切り、ハムは短冊切りにする。細切り昆布は、水でもどしておく。
- ②キャベツ・にんじん・細切り昆布はゆでて冷ましておく。
- ③☆の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④すべての材料とドレッシングを和える。