

今週の献立表

【令和2年4月13日～令和2年4月19日】

	4月13日 (月)	4月14日 (火)	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)
朝 食		4月14日  オレンジデー					
昼 食						4月18日  よい歯の日	
夕 食	4月13日  喫茶店の日		夕食は品数を決めておくと悩みません プロスポーツ選手の奥さまや、スポーツに励む子供のお母さまがたは、「食事は何品そろえたらいいんだろう…」という悩みがあるようです。 夕食であれば、主食、主菜、副菜2品、汁物、フルーツを目安にすると栄養がとれるでしょう。副菜2品という負担が大きいと感じるかもしれませんが、冷凍食品や市販の惣菜などを利用すれば手軽です。冷凍ほうれん草をチンしてお浸しにするだけでもよいのです。切干大根の煮物など、日持ちするパウチタイプの惣菜をストックしておくのも便利です。			4月19日  地図の日・最初の一日の日	

◇◆◇ うんどうぶ 運動部サポートパワーアップごはん ～強い体を作るには食べることがとてもたいせつ～ ◇◆◇

1日の食事は、3食+補食が基本。朝昼夕しっかり、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。15～18歳の運動部の部活に励む男子が1日に摂取したい目安量は、約3200～3500Kcalです。10～11歳はこの8割(2700kcal程度)、12～14歳はこの9割(3000kcal程度)を目安にしてください。1日に食べられる量には個人差があるので、あくまでも参考例と考えてください。

では、女子の場合は、男子の量に9割程度を目安にしましょう。また、女性に多く見られる骨粗鬆症を子どものころから予防するために、ヨーグルトや牛乳などカルシウムの豊富な食品を特に意識してとりましょう。女子は鉄も不足しやすいので、牛赤身肉、アサリ、納豆、切干大根やほうれん草など鉄の多い食品も意識して取り入れましょう。

大人の食事とは異なり、成長期の子供の食事には体の成長を助けるたいせつな役割があります。必要量をしっかり摂取しましょう。

