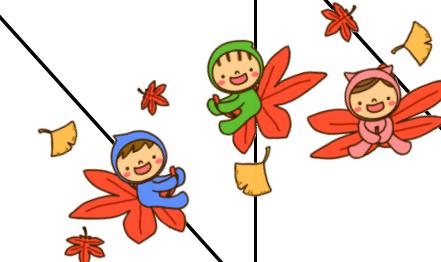


# 今週の献立表

【令和2年11月2日～令和2年11月8日】

|    | 11月2日<br>(月) | 11月3日<br>(火) | 11月4日<br>(水)  | 11月5日<br>(木)  | 11月6日<br>(金)   | 11月7日<br>(土)   | 11月8日<br>(日)   |
|----|--------------|--------------|---|---|--|--|--|
| 朝食 |              |              |   | <p>・塩鮭<br/>・ミートオムレツ<br/>・3色サラダ<br/>・フルーツ<br/>・手作りパン<br/>・マーガリン<br/>・ジャム<br/>・牛乳<br/>・ごはん<br/>・漬物<br/>・ふりかけ<br/>・味噌汁</p>     | <p>・ししゃもフライ<br/>・ひじきと大豆の煮物<br/>・白菜のおかか和え<br/>・フルーツ<br/>・手作りパン<br/>・マーガリン<br/>・ジャム<br/>・牛乳<br/>・ごはん<br/>・漬物<br/>・味のり<br/>・味噌汁</p> | <p>11月7日<br/><br/>鍋の日</p> | <p>・塩鮭<br/>・ひじきと大豆の煮物<br/>・お浸し<br/>・フルーツ<br/>・手作りパン<br/>・マーガリン<br/>・ジャム<br/>・牛乳<br/>・ごはん<br/>・漬物<br/>・味のり<br/>・味噌汁</p>       |
| 昼食 |              |              |   |   | <p>11月5日<br/><br/>いいりんごの日</p>                 |                          | <p>・鶏唐揚げ<br/>・ナポリタンスパゲティ<br/>・ツナとブロッコリーのマヨ焼き<br/>・麻婆南瓜<br/>・ほうれん草の香り和え<br/>・フルーツポンチ<br/>・ごはん<br/>・味噌汁<br/>・漬物</p>            |
| 夕食 |              |              | <p>文化の日<br/></p> | <p>・豚肉とれんこんの甘酢炒め<br/>・ミニアメリカンドッグ<br/>・ラザニア風マカロニ<br/>・ほろほろ大根<br/>・ツナと小松菜の和え物<br/>・フルーツ杏仁<br/>・中華風コーンスープ<br/>・ごはん<br/>・漬物</p> | <p>・ビーフストロガノフ<br/>・皮付きポテト<br/>・豚肉と小松菜の和風炒め<br/>・ツナとブロッコリーのマヨ焼き<br/>・キャベツのレモン和え<br/>・フルーツポンチ<br/>・野菜スープ<br/>・ごはん<br/>・漬物</p>      |                         | <p>・チキン南蛮(ゆずタルタルソースかけ)<br/>・焼きビーフン<br/>・ミートボールのグラタン風<br/>・秋野菜の煮物<br/>・ごま酢和え<br/>・フルーツトロピカル<br/>・ワンタンスープ<br/>・ごはん<br/>・漬物</p> |

◇◆◇ しあい ひ しょくじ 試合の日の食事のポイント ◇◆◇

<試合前>



タイミングよく、栄養補給して、エネルギー不足を防ぐ

糖質を多めにとってエネルギーを蓄えます。試合が始まるまでに食べ物が胃に残らないように、食事は試合開始の3～4時間前までにすませましょう。試合に備えて十分に水分補給を。試合1～2時間前に約500mlの水分をとるようにします。

試合時間が長い場合は、試合中にも栄養補給

サッカーやラグビーなどはハーフタイムに糖質を補給。果汁100%ジュース、バナナなどがおすすめ。のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給を。

同日に次の試合がある場合は、すぐに糖質を補給

1試合終わごとに、次の試合に備えて糖質を補給しましょう。

<試合中など>



試合後30分以内に、糖質とたんぱく質をとる。

運動後30分以内に糖質とたんぱく質をとると、筋肉が効率よく修復されます。筋肉の材料になるたんぱく質と、エネルギー不足から筋肉が減らないように糖質を補給することが重要また、スポーツドリンクなどで、運動で失われた水分とミネラルを補います。

<試合後>

