









# 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 (月)	11月3日 (火)	11月4日 (水)	11月5日 (木)	11月6日 (金)	11月7日 (土)	11月8日 (日)
朝 食		食事の前に手を洗いましょう！ 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ミートオムレツ</li> <li>・3色サラダ</li> <li>・フルーツ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> <li>・ふりかけ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ししゃもフライ</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</li> <li>・白菜のおかか和え</li> <li>・フルーツ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	11月7日  鍋の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・ひじきと大豆の煮物</li> <li>・お浸し</li> <li>・フルーツ</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> <li>・味のり</li> <li>・味噌汁</li> </ul>
昼 食				11月5日  いいりんごの日			<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏唐揚げ</li> <li>・ナポリタンスパゲティ</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨ焼き</li> <li>・麻婆南瓜</li> <li>・ほうれん草の香りและ</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物</li> </ul>
夕 食		文化の日 十一月三日 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉とれんこんの甘酢炒め</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・ラザニア風マカロニ</li> <li>・ほろほろ大根</li> <li>・ツナと小松菜の和え物</li> <li>・フルーツ杏仁</li> <li>・中華風コーンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフストロガノフ</li> <li>・皮付きポテト</li> <li>・豚肉と小松菜の和風炒め</li> <li>・ツナとブロッコリーのマヨ焼き</li> <li>・キャベツのレモン和え</li> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキン南蛮(ゆずタルタルソースかけ)</li> <li>・焼きビーフン</li> <li>・ミートボールのグラタン風</li> <li>・秋野菜の煮物</li> <li>・ごま酢和え</li> <li>・フルーツトロピカル</li> <li>・ワンタンスープ</li> <li>・ごはん</li> <li>・漬物</li> </ul>	

## ◆◆◆ 試合の日の食事のポイント ◆◆◆

＜試合前＞



＜試合中など＞



＜試合後＞

**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試合終わるごとに、次の試合に備えて糖質を補給しましょう。

**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。