



今週の献立表

【令和2年12月14日～令和2年12月20日】



	12月14日 (月)	12月15日 (火)	12月16日 (水)	12月17日 (木)	12月18日 (金)	12月19日 (土)	12月20日 (日)
朝食	休	食事の前に手を洗いましょう！ 					・塩鮭 ・炒り卵 ・キャベツサラダ ・フルーツ(グレープフルーツ) ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 ・ごはん ・漬物 ・味のり ・味噌汁
昼食	所				12月18日  東京駅の日		
夕食	日	12月15日  観光バス記念日					

◇◆◇ 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。朝昼タしっかり、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。