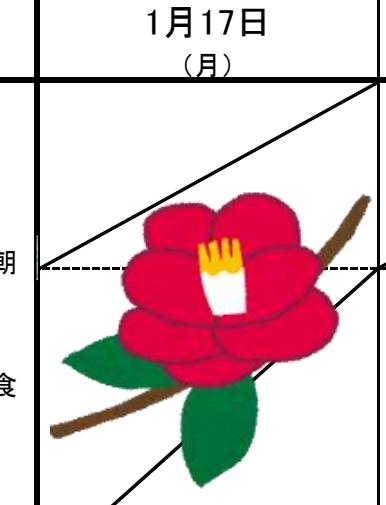
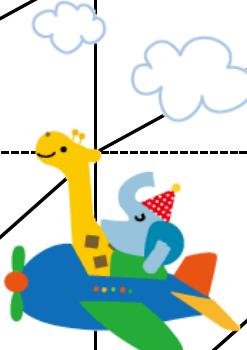
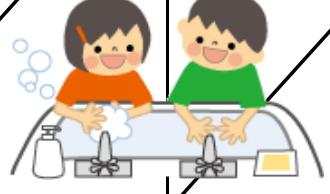


# 今週の献立表

【令和4年1月17日～令和4年1月23日】

| 1月17日<br>(月)  | 1月18日<br>(火) | 1月19日<br>(水)   | 1月20日<br>(木)  | 1月21日<br>(金)  | 1月22日<br>(土)  | 1月23日<br>(日) |
|---|--------------|--|---|---|---|--------------|
| 朝食<br>   |              |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩鮭</li> <li>・出し巻き卵</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(オレンジ)</li> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>・漬物(しば漬け)</li> <li>・味のり</li> <li>・手作りパン</li> <li>・マーガリン</li> <li>・ジャム</li> <li>・牛乳</li> </ul> |    | 休            |
|   |              |  |  |   |   |              |
|   |              | <b>食事の前に手を洗いましょう！</b><br> |   | <b>1月21日</b><br><br><b>料理番組の日</b>   |   | 所<br><br>日   |
| 昼食<br> |              |  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉と玉ねぎのすきやき炒め</li> <li>・ミニアメリカンドッグ</li> <li>・ラザニア風ポテト</li> <li>・鶏と根菜のごま添り</li> <li>・オクラとコーンのサラダ</li> <li>・小松菜とツナのサラダ</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>                      |  |              |
| 夕食<br> |              |  |   |   |   |              |

◆◆◆ 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+捕食が基本。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。必要量をしっかりと摂取しましょう。

