

今週の献立表

【令和4年4月18日～令和4年4月24日】

	4月18日 (月)	4月19日 (火)	4月20日 (水)	4月21日 (木)	4月22日 (金)	4月23日 (土)	4月24日 (日)
朝 食	食事の前に手を洗いましょう！ 		<ul style="list-style-type: none">・ししゃもフライ・ミートオムレツ・里芋煮・ごま和え・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・ふりかけ・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳			<ul style="list-style-type: none">・いわしの開き・ミートオムレツ・切り昆布の煮物・3色サラダ・フルーツ・ごはん・味噌汁・漬物・味のり・手作りパン・マーガリン・ジャム・牛乳	 休
昼 食	4月18日  よい歯の日		<ul style="list-style-type: none">・鶏肉の甘辛みぞれ煮・焼きビーフン・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き・五目煮・お浸し・フルーツのカルピス和え・かき玉汁・ごはん・漬物	<ul style="list-style-type: none">・鶏唐揚げ・豚肉と小松菜の和風炒め・ラザニア風マカロニ・イカとニンニクの芽の辛味炒め・3色ナムル・フルーツトロピカル・すまし汁・ごはん・漬物	4月22日  よい夫婦の日	<ul style="list-style-type: none">・スタミナプルコギ・マヨたまカツ・ミートボールのグラタン風・海老とほうれん草の炒め物・梅肉酢和え・フルーツトロピカル・わかめスープ・ごはん・漬物	所
夕 食		<ul style="list-style-type: none">・豚肉と白菜の中華炒め・パリパリ春巻き・ミートボールのグラタン風・ポトフ・オクラとコーンのサラダ・千草和え・フルーツ杏仁・中華スープ・ごはん・漬物			<ul style="list-style-type: none">・豚肉とれんこんのオイスターソース炒め・カマンベールチーズコロッケ・きのこ青菜の麻婆炒め・白菜と厚揚げの煮物・中華和え・ごぼうサラダ・フルーツカクテル・中華風コーンスープ・ごはん・漬物	 日	

◇◆◇ 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。必要量をしっかり摂取しましょう。

