

今週の献立表

【令和4年5月16日～令和4年5月22日】

	5月16日 (月)	5月17日 (火)	5月18日 (水)	5月19日 (木)	5月20日 (金)	5月21日 (土)	5月22日 (日)
朝食	<p>5月16日 旅の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小いわしフライ ・ゆで卵 ・切干大根の煮物 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・出し巻き卵 ・ベーコンポテト ・きのことわかめのポン酢和え ・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"> ・いわしありカリフライ ・ミートオムレツ ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・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"> ・塩さば ・千草焼き ・ウインナーと玉ねぎのソテー ・ブロッコリーのおかか和え ・フルーツ 5月22日 ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ガールスカウトの日 ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 			
昼食		<p>食事の前に手を洗いましょう！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯のチーズパン粉揚げ ・ナポリタンスパゲティ ・鶏肉と筍の煮物 ・青梗菜と丸天のソテー ・千切りキャベツ ・フルーツ ・かき玉汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・皿うどん ・揚げ餃子 ・エビとアスパラのスイートマヨ炒め ・ハムとほうれん草ともやしのソテー ・ひじきときゅうりのさっぱり和え ・フルーツ杏仁 ・わかめスープ 5月21日 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースごはん ・ささ身の梅しそ巻き揚げ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・肉じゃが ・菜の花のお浸し ・フルーツ ・春のお吸い物 ・漬物 		
夕食		<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉と新玉ねぎの炒め物 ・皮付きポテト ・ツナとブロッコリーのマヨ焼き ・チリコンカーン ・ほうれん草の香り和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツロピカル ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のレモンじょうゆ焼き ・イカ天 ・豚肉ともやしの炒め物 ・八宝菜 ・菜の花のごま和え ・ごぼうサラダ ・フルーツ白玉 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 		<p>中国・四国・九州地区 生涯教育実践交流会 開催!!</p>		

◇◆◇ 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+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。

