

うんどうかいおうえん こんだて
運動会応援！ スタミナアップ献立



がつ れんきゅう あ うんどうかいれんしゅう ほんかくてき おこな がっこう おお きゅうしよく
5月の連休が明けると、運動会練習が本格的に行われる学校も多いのではないのでしょうか。5月の給食で
は、みなさんのかつやく おうえん うんどうかいおうえん こんだて と い ひごろ れんしゅう せい
果を出し切るためにも、できるだけ好ききらいせず^すに食べて、バランスよく^た食事^{しょくじ}をとるようにしましょう。

5/12(火) アスパラサラダ



アスパラガスには、「アスパラギン酸^{さん}」という
アミノ酸^{さん おお ふく}が多く含まれています。エネルギーの
代謝^{たいしゃ}にかかわるため、疲労回復^{ひろうかいふく}やスタミナアッ
プに効果的^{こうかてき}な食べ物^{た もの}です。

5/13(水) スタミナ豚丼の具・日向夏ゼリー



ぶたにく ビーフン リゅうか く あ
豚肉(ビタミンB1)とニラ(硫化アシル)を組み合
わせることで、ごはん(炭水化物^{たんすいかぶつ})を効率良く^{こうりつよ}エネル
ギーに変^かえることができます。

ひゅうがなつ シー おお ふく ひゅうがなつ く あ
ビタミンCが多く含まれる日向夏のゼリーを組み合
わせ、疲労回復^{ひろうかいふく}効果もプラスしました。

5/20(水) ガパオライスの具・バナナ



ガパオライスは、お肉^{にく}をバジルなどのハーブやスパイスと一緒に炒^{いっしょ}めたタイ料理^{りょうり}
です。ハーブやスパイスには、食欲^{しょくよく}をアップさせる効果^{こうか}があるといわれています。

バナナはエネルギーになりやすいため、運動^{うんどう}するときの補食^{ほしょく}としてもおすすめの
食べ物^{た もの}です。



しょうがっこう うんどうかいぜんじつ
小学校の運動会前日(5/22)は、
食べやすいカレー^{こんだて}献立にしました。
いろいろな野菜^{やさい}を取り入れることで、
からだ^{からだ}の調子^{ちようし}をととのえてくれるビタミン
が多くとれるように工夫^{くふう}しました。