

5月の予定献立表

市川市立第七中学校

給食だより



5月

スポーツと牛乳

牛乳は栄養が豊富で、とくに成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立ちそうなこともわかってきました。

成長期の特徴

骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



運動後の体のケアに!

激しい運動やスポーツをした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉をつくる時に牛乳に含まれる「たんぱく質」が、とても効果的にはたらくといわれます。



暑さに負けない体づくりに!

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると、暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりに夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



もっと食生活に取り入れよう!

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないか? それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲む人ほど体脂肪率が低いという研究結果もあります。



※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※ 牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	1	水	○	レモンシュガー トースト	いんげん豆のトマト煮 キャベツのサラダ マスカットゼリー
	2	木	○	ごもく 五目ちらしずし	ゆば湯葉のすまし汁 鶏肉のコーンフ레이크揚げ 柏餅
	7	火	○	ごはん ご飯	キーマカレー(具) ツナサラダ フルーツポンチ
	8	水	○	ひやしょうどん(めん)	ひやしょうどん(汁) あじの磯辺揚げ わかめコーンサラダ レモンマフィン
	9	木	○	ごはん ご飯	あさりのキムチチゲ ジャンボ蒸しぎょうざ 中華サラダ
	10	金	○	じゃこ ガーリックライス	ABCスープ ハニーマスタードチキン コールスローサラダ
	14	火	○	むぎはん 麦ご飯	なすのスタミナ丼(具) ワンタンスープ パインゼリー
	15	水	○	まっちゃ 抹茶きなこ揚げパン	野菜スープ やきにく 焼肉サラダ ヨーグルト
	16	木	○	ごはん ご飯	じゃがいもの含め煮 擬製豆腐 からし和え 冷凍みかん
	17	金	○	ごはん ご飯	わかたけ汁 かつおの薬味ソースがけ ごま和え 小夏
	20	月	○	むぎはん 麦ご飯	きりぼしだいこん 切干大根とわかめのみそ汁 あぶ玉丼(具) オレンジゼリー
	21	火	○	ごはん ご飯	しん 新じゃがのそぼろ煮 鮭の香味焼き 磯香和え
3年生 修学旅行	22	水	○	ナンピザ	ポトフ フルーツヨーグルト
3年生 修学旅行	23	木	○	ごはん ご飯	きりぼしだいこん 切干大根となめこのみそ汁 ホキの翡翠あんかけ 和風サラダ
3年生 修学旅行	24	金	○	しらすわかめごはん	けんちん汁 鶏の照り焼き ごぼうサラダ
	27	月	○	むぎはん 麦ご飯	ハヤシライス(具) イタリアンサラダ りんごゼリー
	28	火	○	コーンピラフ	ミネストローネ フィッシュサラダ 小夏
	29	水	○	ちゅうかめん 中華麺	みそラーメン(具) ナムル 黒糖蒸しパン
	30	木	○	ごはん ご飯	ちゅうかふう 中華風コーンスープ しいらのびり辛揚げ 中華サラダ
	31	金	○	ごはん ご飯	こんさいじる 根菜汁 豚肉のゴマだれ焼き 三色おひたし 小夏