

MEAL NEWS

H28-4

【6月13日～7月1日の実施献立】

ブラジル料理

- ・ エスペーチニョ（串焼き）
- ・ モーリオ ヴィナグレッッチソース
- ・ フェジョアーダ（豆の煮込み）
- ・ パステウ（チーズはさみ揚げ）
- ・ アホーステンペラード（ライス）
- ・ オレンジ・アサイーミックスジュース

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
835kcal	30.0g	35.2g	3.3g



今回の食事は、今夏のオリンピックの開催地であるブラジル料理でした。中南米一の広い国土面積を持つブラジルでは、地方ごとに特色ある食文化がみられます。皆さんは食べたことがありましたか？これを機に調べてみるのも面白いですね。

そして今回のテーマは『スポーツと栄養について』でした。スポーツ選手は毎日の練習と同じくらい『食べること』にも一生懸命であってほしいです。1日3食規則正しく食べることは大切ですが、足りない分は間食で栄養を確保して、基礎体力を備えた身体づくりをしましょう。

スポーツと栄養 ～間食のススメ～

『生きるための栄養』+『生活に必要な栄養』+『スポーツをするための栄養』+『成長するための栄養』

◆食事は1日4～5回に分けてとる（1日3回の食事だけでは必要な量を摂取しきれない）

《練習前》

炭水化物中心の食事

…消化が良く、すぐにエネルギーになる

おススメ

おにぎり、あんぱん、バナナ、100%ジュース など



《練習後》

炭水化物とたんぱく質を含む食事

…エネルギー源、筋肉の材料、身体作り、疲労回復

おススメ

おにぎり、あんぱん、バナナ など

牛乳、ヨーグルトなどを一緒に



筋力アップのための栄養

『高たんぱく、低脂質』



持久力アップのための栄養

『炭水化物』+『ビタミンB1』+『鉄』



◆ 次回献立（9月5日～9月30日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

創立130周年記念 秋のお祝い膳

- ・ 海老と秋野菜の天ぷら
- ・ 鯛の菊花蒸し
- ・ きのおろし・長芋のゆかり和え・厚焼きたまご
- ・ 赤飯いなり・栗ごはん
- ・ すまし汁・紅白だんご

※内容は変更になる場合があります

食品群別使用食材

1群	姫鯛 えび 油揚げ 蒲鉾 厚焼き玉子 ささげ
2群	昆布
3群	南瓜 いんげん 貝割れ大根 大葉 三つ葉
4群	大根 茄子 蓮根 えのき茸 しめじ 椎茸 柚子皮 菊花
5群	米 もち米 天ぷら粉 上新粉 白玉粉 長芋 栗 甘露煮 生麩 砂糖 酒
6群	油