



校内発第182号
令和4年9月2日

府立富田林支援学校 給食室

みなさん、^{げんき}元気に2学期を迎えられていますか。^{なつやすみ}夏休みで^{せいかつしゅうかん}生活習慣が乱れてしまった人は、もう一度^{ひと}見直し、^{がくしゅう}学習に^{うんどう}運動に^{げんき}元気にとりくめるようにしましょう。^{きび}厳しい暑さが続きますが、^{うんどうかい}運動会や^{たいいく}体育大会の^{れんしゅう}練習も^{はじ}始まります。^{あさ}朝ごはんを^たしっかり^{とうこう}食べて^た登校してください。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？

スポーツの^{あき}秋です。^{せいちょうき}成長期のみなさんは、^{どだい}土台となる^{からだ}体づくりが^{だいじ}まず大事。そして、^{たいりょく}体力をつけるためには、^{うんどう}運動・^{きゅうよう}休養・^{えいよう}栄養の^きバランスに^き気をつけることが^{だいせつ}大切です。^{すいみんふそく}睡眠不足、^{れんしゅうぜんご}練習前後の^{ふそく}ケア不足、そして^{まいにち}毎日の^{しょくじ}食事の^{えいよう}栄養^{わる}バランスが悪いと、^{ちから}力が^{はっき}発揮できないだけでなく、^{けが}けがにつながることもあります。



スポーツをする人の食事目標！

ステップ1

なんでもおいしく食べられる！



ステップ2

まいにち毎日しっかり食べられる！

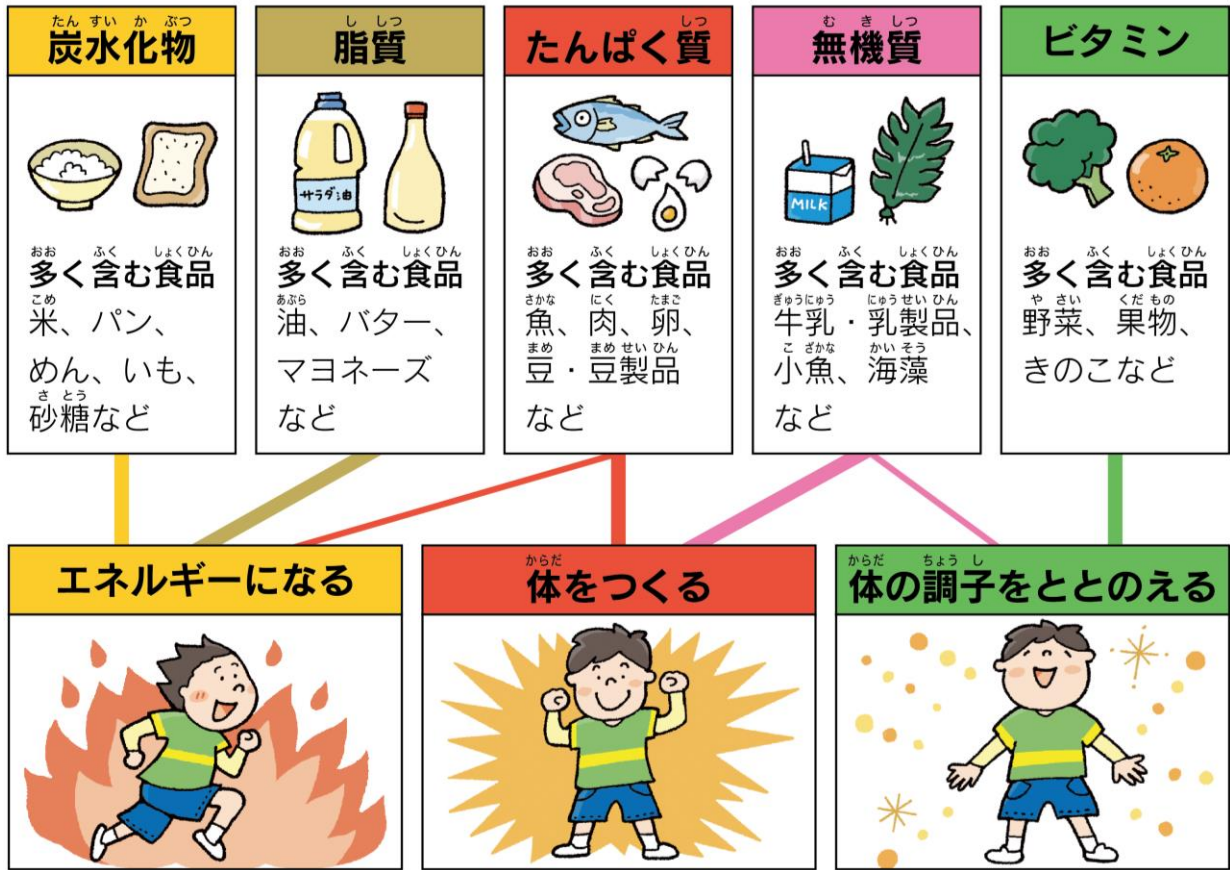


ステップ3

ひつよう必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



知っていますか？ 5大栄養素のはたらき



しょくひん えいようそ はたら ちが しょくひん く あ たいせつ
食品はそれぞれ、栄養素や働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。

す きら た
好き嫌いなくなんでも食べましょう！



ツナとのりのサラダ

のりの風味でおいしさアップ！



4人分

【材料】

ツナ (缶詰) …… 30g	(ドレッシング)
※ツナ缶 (70g) 半分弱	サラダ油 …… 小さじ 1 強
きゅうり …… 1/2 本	酢 …… 小さじ 1
キャベツ …… 中葉 1 枚	たまねぎ (すりおろし)
にんじん …… 2cm くらい	砂糖 …… 少々
レタス …… 中葉 3 枚	塩 …… 少々
焼きのり …… 1 枚	しょうゆ …… 少々

【作り方】

- ① ツナは油をきる。
- ② ドレッシングを材料を合わせて作る。ツナの油を使ってもよい。
- ③ にんじんはせん切りにして、下ゆでする。
- ④ きゅうりは小口切り、キャベツはせん切り、レタスはひと口大に手でちぎる。
- ⑤ 野菜とツナをドレッシングであえる。
- ⑥ 焼きのりを小さくちぎり、食べる直前にのせる。

へんしん (食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしています)

() 学部 () 年 名前 ()