



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成29年4月19日(水)

春季大会に向けてファイト！！です

献立

きつねうどん・おにぎり・グレープフルーツ・牛乳

おにぎりはスポーツ選手の最高の捕食です。地元の「あきたこまち」と梅干しで作った五中のおにぎりは薄味で米のおいしさが引き立ちます。



試合後の疲労回復にはクエン酸！有効にとれるのは柑橘系の果物です。春はグレープフルーツが旬ですから、たっぷり食べましょう。



熱量 1001kcal たんぱく質 55.1g 脂質 26.3mg カルシウム 637mg 価格 340.87円

栄養士コメント

大会対策
アスリートの昼食

地場率(カロリーベース) **93%**

スポーツ選手の試合日の昼食・・・何を食べた方がいいの？ よく質問される内容です。

試合当日は消化の良い食品を試合の時間を考慮して食べます。うどんやパン、スパゲティなど小麦粉を材料として作られている食品は消化が早く、すぐにパワーが出ますが、長持ちせず早めにエネルギーが失速します。米は粒状なので消化に時間がかかり、しかもゆっくりエネルギーを発散していくことができますし、脳に与える満足度も高いです。そこで試合の日はゆっくり消化するものと消化の早い食べ物を組み合わせて食べる必要があります。バランスを考え、消化の悪い脂っこいものは避け、豚もも、大豆製品など高タンパクなもの、回転率を上げるためのビタミンを取ります。また試合後に疲れを残さないためにはオレンジ系(クエン酸)牛乳(タンパク質)をすぐ食べておくと疲労感が全然ちがいますよ。試合の日は、今日の給食を思い出して食事してください。

