



ごはんを
びょうずに
めしあがれ

『おらほの給食日本一!!』を目指して

五 一 中 今日の給食

平成30年4月18日(水)

春季大会に向けてファイト!!です

献立

きつねうどん・牛乳・おにぎり・グレープフルーツ



袋入りのうどんを汁に入れ、右の写真のように具材をトッピングしていただきます。
大川うどんさんのうどんです。

おにぎりはスポーツ選手の最高の捕食です。
今日は、きざんだ梅漬けを混ぜ込んだ桜色のおにぎりでした。



試合後の疲労回復にはクエン酸！柑橘系のくだものや、果汁100%ジュースで補給しましょう。

熱量 1001kcal たんぱく質 55.1g 脂質 26.8mg カルシウム 637mg 食物繊維 4.0g

栄養士コメント

大会対策
アスリートの昼食

地場産物活用率(カロリーベース) **70%**

スポーツ選手の試合日の昼食...何を食べたらいいのでしょうか？

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ため持続性があり、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や繊維質のものは避け、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、オレンジなどの果物(クエン酸)、牛乳(タンパク質)をすぐ食べておくといいです。試合の日は、今日の給食を思い出して食事してください。