



『おらほの給食日本一!!』を目指して

## 五 - 中 今日の給食

令和2年7月10日(金)

明日、あさっての大会ではベストを尽くして頑張りましょう!

### 青椒肉絲(一人分)

#### 〈材料〉

・豚モモ肉	60g (拍子木切り)
・酒	1g (下味)
・醤油	2g (下味)
・生姜	少々 (下味)
・でんぷん	10g
・青ピーマン	30g (せん切り)
・赤・黄ピーマン	10g (せん切り)
・たまねぎ	30g (スライス)
・茹でたけのこ	30g (スライス)
・生姜、にんにく	少々 (すりおろす)
・ごま油	適量
・醤油	4g
・砂糖	3g
・ウスターソース	2g
・酒	2g
・オイスターソース	2g
・塩こしょう	少々

#### 〈作り方〉

- ①肉に下味を付け、片栗粉をまぶしてオーブンで焼く。
- ②ピーマン、たけのこを下茹でする。
- ③たけのこ、たまねぎを炒め、①の肉も炒め合わせ、味付けをする。  
最後に下茹でしておいたピーマンを加える。

### 献立

ご飯・牛乳・青椒肉絲・小魚佃煮・  
ワンタンスープ

三色のピーマンを使った青椒肉絲。1年生には手強いメニューだったようで、残念ながら残ってしまいました...



熱量 877kcal たんぱく質 38.8g 脂質 26.7g カルシウム 400mg 食物繊維 3.8g

### 栄養士コメント

### 試合対策

地場産物使用率(カロリーベース) **80%**

### アスリートの昼食

明日はいよいよ市郡の総合体育大会です。試合日の昼食は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。そこで試合の日に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と、回転率を上げるためのビタミンをとります。

試合が終わったら、後に疲れを残さないように、オレンジなどの果物(クエン酸)、牛乳(タンパク質)を30分以内に食べておくと良いです。

食事にも気を配り、頑張りが効く身体を作りましょう!

