

～食育の視点～
食事の重要性
感謝の心

心身の健康
社会性

食品を選択する能力
食文化

～対象学年～

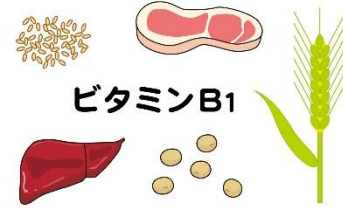
低学年

中学年

高学年

こんだて:ねぎ塩豚丼・ひじきとごぼうのサラダ・冷凍みかん・牛乳

すぽーつ おうえんこんだて じきゅうりよくけい スポーツ応援献立～持久力系～



ビタミンB1



鉄分

運動会が延期になりましたが、みなさんが本番で活躍できるようなからだづくりができるよう、スポーツ栄養の観点からメニューを考えてとり入れました。今日は、マラソンや水泳など

持久力が必要なスポーツのための食事です。長い時間、運動をがんばるためには炭水化物や

鉄分、ビタミンB₁、ビタミンCといった栄養が必要です。ビタミンB₁は、炭水化物を

エネルギーに変えるのに必要な栄養素で、豚肉にたくさん含まれています。また、ねぎ塩豚

丼に入っている「にら」はこの豚肉といっしょに食べることで疲れをとってくれるはたらきを

持続させてくれるのです。さらに、持久力をつけるには鉄分とビタミンCをいっしょにとると

いいといわれています。今日のサラダには鉄分が、冷凍みかんにはビタミンCがたくさん含ま

れているので、残さず食べられると持久力がアップしそうですね。