

1月

# 給食だよ!

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター  
令和6年 1月

新年、明けましておめでとうございます。今年も安心・安全で美味しい給食づくりに努め、給食や食育を通して、生徒の皆さん的心身の健康をサポートしていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 学校給食週間

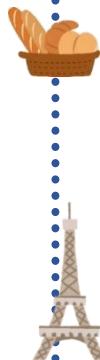


今年度の学校給食週間は、今年の夏に開催されるオリンピックにちなんで、開催国であるフランスの献立や、スポーツ栄養に関する献立を取り入れています。

この機会に、オリンピック・パラリンピックやスポーツ栄養について知り、自分の健康や体づくりについて考えてみましょう。献立表と一緒にご覧ください！



## 1月23日(火) フランス献立



「アングレス」とは、フランス語で「イギリスの」という意味です。給食では、米粉をまぶして油で揚げた魚にイギリス生まれのウスターーソースを使ったソースをかけました。鶏肉のフリカッセは「白い煮込み」とよばれるフランスの家庭料理で、西洋風雜煮とも呼ばれています。にんじんと豆のラペの「ラペ」とは、フランス語で「千切り」という意味で、フランスでは定番のサラダです。



## 1月25日(木) 持久力アップ献立

### 鉄分で持久力アップ！

鉄は、全身に酸素を運ぶ赤血球の中の「ヘモグロビン」の材料となる大切な栄養素です。鉄が不足すると、筋肉まで十分な酸素が運ばれなくなるため、疲れやすくなり持久力が低下してしまいます。よいパフォーマンスを長く続けるためには、普段から鉄を意識してとることが大切です。



### 糖質でエネルギーをチャージ！

長時間の運動では、より多くのエネルギーが必要になるため、糖質をしっかりとることが大切です。



## 1月22日(月) 集中力アップ献立

### GABAとDHAで全力集中！



キムチなどの発酵食品に含まれているGABAには、気持ちを落ち着かせ、集中力を高める効果があります。



また、さばやいわし等の魚には、脳の発達や動きをよくし、集中力・判断力を高めるDHAが多く含まれています。

### 集中力を高めるチロシン



納豆に含まれるチロシンは、集中力を高める働きのあるドーパミンの材料になります。

## 1月24日(水) 筋力アップ献立

### 筋肉の材料 たんぱく質をとろう！

筋力は、あらゆる競技の土台となるため、筋肉を増やして筋力をアップすることが競技力の向上につながります。

「筋力をつける」＝「筋肉量を増やす」ためには、筋肉の材料となるたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆製品に多く含まれています。



牛肉には、たんぱく質だけではなく鉄分もたくさん含まれています。さらに、玉ねぎやこんにゃくと一緒に食べることで体の調子が整います。



## 1月26日(金) 瞬発力アップ献立

### たんぱく質・カルシウム・クエン酸で動きキビキビ！

瞬発力アップには、たんぱく質をしっかりとって、筋肉を強化することが大切です。鶏のささみ肉は、脂質と糖質が少なく、たんぱく質が多く含まれているのでおすすめの食材です。

また、カルシウムには筋肉の動きをスムーズにする働きがあり、クエン酸には、運動すると筋肉の動きを悪くしてしまう「乳酸」を分解する働きがあるので疲労回復に効果的です。

