

6月の献立

認定こども園 うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (木)	ごまごはん みそ汁(キャベツ、玉子) たらの味噌マヨネーズ焼き 野菜炒め 果物	ヨーグルト	お菓子	
2 (金)	やきそば わかめスープ 鶏の照り焼き 大根サラダ 果物	シフォンケーキ 牛乳	お菓子	
3 (土)	かぼちゃパン 野菜スープ コロケ マカロニサラダ 果物	おにぎり 牛乳		
5 (月)	納豆ごはん みそ汁(あさり、豆腐、ねぎ) しゅうまい 春雨炒め 果物	人参入り豆腐だんご 牛乳	お菓子	
6 (火)	しょうゆラーメン 春巻き ナムル 果物	シュガートースト 牛乳	お菓子	
7 (水)	ごはん コンソメスープ チキンナゲット じゃがいものチーズのせ 果物	ごはんお好み焼き風 牛乳	お菓子	
8 (木)	ごはん きのことのみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き お浸し 果物	ゼリー	お菓子	
9 (金)	ミートソーススパゲティ 玉子スープ メンチカツ かぼちゃサラダ 果物	いももち 牛乳	お菓子	
10 (土)	温そうめん チーズハンバーグ さつまいものサラダ 果物	パン 牛乳		
12 (月)	さばカレー 牛乳 ウインナー トマトサラダ 果物	パンケーキ 牛乳	お菓子	
13 (火)	かぼちゃパン ポトフ ミートボール チーズサラダ 果物	ひっぱりだこドーナツ 牛乳	お菓子	
14 (水)	五目うどん さんまのごま揚げ お浸し 果物	チーズタルト 牛乳	お菓子	
15 (木)	わかめごはん みそ汁(なめこ、豆腐) おでん 塩鮭 果物	プリン	お菓子	
16 (金)	玄米ロール 野菜スープ レバーのかりん揚げ ブロッコリーサラダ 果物	お茶漬け	お菓子	
17 (土)	味噌煮込みうどん 鮭のタルタル 大根の炒め物 果物	パン 牛乳		
19 (月)	ごはん みそ汁(わかめ、しめじ、玉子) アジフライ 野菜炒め 果物	シリアル	お菓子	
20 (火)	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ からあげ ヤーコンサラダ 果物	味噌チーズ焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
21 (水)	炊き込みごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) さばの塩焼き お浸し 果物	バナナスムージー	お菓子	
22 (木)	玄米ロール シチュー 鶏のチーズ焼き ごぼうサラダ 果物	プリン	お菓子	
23 (金)	塩ラーメン 春巻き ナムル 果物	ヨーグルト	お菓子	
26 (月)	ごはん きのことモロヘイヤのすまし汁 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 果物	コーンパン 牛乳	お菓子	
27 (火)	ミートボールスパゲティ コンソメスープ 鮭とじゃがいものグラタン ツナサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
28 (水)	あんかけやきそば 中華スープ ぎょうざ 果物	ジャムデニッシュ 牛乳	お菓子	
29 (木)	玄米ロール コンソメスープ 豚肉ときのこのソテー 野菜サラダ 果物	ゼリー	お菓子	
30 (金)	ごまごはん かき玉汁 すき焼き風煮 納豆チーズほうれん草 果物	マシュマロオレンジケーキ 牛乳	お菓子	

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります。

運動会にむけての必要な栄養素とは？

・食事で足を速くする方法

*足を速くする→筋肉が必要となる

速筋繊維を発達させることが必要→これらを発達させるトレーニング、食事、休養が不可欠である。

ピンポイントで足を速くする食べ物はありません。筋トレ等のトレーニング後に筋肉を修復したりする栄養素があるため、それらを積極的に摂ることが足を速くする方法に繋がっていく。

↓

たんぱく質と炭水化物を摂る事によって筋肉をつけることができる。

例として・・・

- ・ミルクをかけたシリアル
- ・納豆とごはん
- ・バナナスムージー
- ・じゃがいものチーズのせ など

筋肉の修復や疲労に効果的な食べ物

- ・たんぱく質の他にうなぎや豚肉等に含まれるビタミン B1
- ・にんにく等に含まれるビタミン B6
- ・グレープフルーツや梅干しなどのクエン酸
- ・レバー、大豆に含まれる亜鉛
- ・豚肉や鶏肉等に含まれているアミノ酸などが効果的です。

↑

これらの食材を食べる際によく噛んで食べることによって体に吸収されやすくなる。