



# 栄養士だより



9月号

いよいよ運動会が近づいてきました。かけっこやリズムなど、運動会の練習も始まってきます。練習や本番で頑張るためには食事がとても大切です。そこで今回は、運動会に向けてどんな食事がいいかをご紹介します。もちろん大人の方にも当てはまるので参考にしてみてくださいね。

速く走りたい

綱引き頑張りたい

リズムでかっこよく踊りたい

## ① じょうぶな体作り



体を動かす筋肉や、強い骨を作るために

タンパク質・カルシウム を摂りましょう。

肉や魚の他にも、大豆や卵、牛乳もおすすめです！



いっぱい動きたい

最後まで頑張りたい

## ② バテない体力



体を動かすエネルギーのもとになるのは

炭水化物 です。ごはん、パン、麺などに含まれます。

おにぎりやうどん、バナナは消化がいいですよ！  
あんぱんも効率よくエネルギーになります！



今日は疲れちゃったな...

次の日も頑張りたい

## ③ 疲労回復



疲れをとるのに効果的なのは

ビタミンB1・ビタミンC・鉄分 です。

ビタミンB1は豚肉、大豆製品に多く含まれています。

《ねぎ類と一緒に食べると効果アップ！》

鉄分はレバー、大豆製品、小松菜に多く含まれています。

《ビタミンCと一緒に摂ると吸収がよくなります》



どれか1種類だけを食べるのではなく、いろんな食材を食べることが大切です。また、朝食をしっかり食べることで午前中たくさん動けたり、集中力が高まります。しっかり食べて、思い出に残る運動会になってほしいと思います！

## ☆レシピ紹介☆

オススメの豚肉が入ります！

### ～ キーマカレー ～

炒めるだけの簡単レシピです。

豆腐も入りヘルシーですが栄養たっぷりです！



#### <材料(4人分)>

豚ひき肉	160g
酒	小さじ1 (4g)
玉ねぎ	小1個 (160g)
にんじん	小1本 (60g)
トマト	小1個 (80g)
ピーマン	小1個 (20g)
豆腐	1丁 (200g)

油	適宜
ケチャップ	大さじ1 (16g)
ソース	小さじ1 (4g)
カレー粉	小さじ1/3 (0.8g)
塩	小さじ1/2 (2g)
しょうゆ	小さじ1弱 (4g)
片栗粉	小さじ1 (3.2g)

#### <作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。トマトは4つ切りにする。
- ②豚肉を炒め、みじん切りにした野菜も加えて炒める。
- ③豆腐も加えて炒めながら崩す。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけて完成！



レモンの酸味とビタミンCで疲労回復！

### ～ レモン和え ～

先月の栄養士だよりのレシピに続き、レモンを使ったレシピです。



#### <材料(4人分)>

キャベツ	1/6個 (160g)
きゅうり	小1本 (60g)
にんじん	小1/2本 (30g)

レモン汁	大さじ1弱 (12g)
しょうゆ	小さじ2弱 (10g)
砂糖	小さじ1 (3.2g)

#### <作り方>

- ①キャベツは千切り、きゅうりは半月切り、にんじんは細い短冊切りにする。
- ②野菜をさっとゆでる。その後すぐに水で冷やし、水気をしぼる。
- ③調味料を混ぜ合わせ、水気を切った野菜と和えて完成！  
※お好みでカニカマなどを入れてもおいしいです。