

きゅうしょくだより

令和3年度桑折町学校給食センター（10月発行）



スポーツ選手の食事から学ぼう!

オリンピックに出場した選手などのコンディションを整えていたのが「パワーボール」と呼ばれる食べ物です。一体パワーボールとはどんな食べ物なのでしょう？

スポーツ選手のスタミナ源は、“炭水化物”です。でも、激しい練習や試合前の緊張で食欲がわかず食べることができなったり、複数の試合があって食べる時間がないなどと食べないことが続くと、炭水化物が不足してパフォーマンスの低下や集中力が切れ、けがのリスクが増えたり、疲れやすくなります。

そこで考案されたのが「パワーボール」です。

「パワーボール」の作り方。

ごはんを粉末の“だし”を加え一口サイズににぎります。具は、ごま・鮭・梅など中身を変えて飽きないようにします。

“だし”のうまみと一口サイズで食べやすい!!

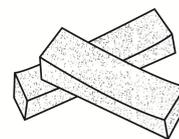
パワーボール



普段の子ども達の栄養補給にも役立ちます。試合や、練習の30分～1時間前にパワーボールを食べてエネルギー満タンの状態で試合に臨みましょう。食欲がないときや、受験生の夜食にもおすすめです。

10月の給食紹介コーナー 「寒天サラダ」

寒天には食物繊維が多く含まれ、お腹の働きを活発にしてくれます。おなかをきれいにして、免疫力をアップさせましょう!!



寒天サラダの材料 (材料4人分)

寒天※	4g
もやし	50g
きゅうり	2分の1本
大根	50g
コーン(缶)	大さじ2
ドレッシング	

※寒天はサラダ用の寒天が便利です。

寒天サラダの作り方

- ① 寒天はたっぷりの水に浸けて戻す。
- ② もやしは茹でて冷ましておく。
- ③ きゅうりと大根はせん切りにしておく。
- ④ ①～③、コーンを合わせ好みのドレッシングをかけて食べる。