

いただきます

# いただきます

真室川小 食育だより  
令和7年6月20日

# がんばれ！アランマーレ山形

## 応援給食、食育推進事業を行いました！

プロバレーボールチーム「アランマーレ山形」の選手とコーチの方々が今年も真室川小へいらっしゃいました。今回は6年生に食育の授業、全校生には、バレーボール教室などしていただき、給食と一緒に食べていただきました。選手の方々にたくさん質問したり、お話をしたりして、プロスポーツ選手は、栄養バランスのとれた食事を大切にしていることなどを学び、とても貴重な機会となりました。

成長期は栄養バランスの良い食事で五大栄養素をしっかりとろう！

燃えるコールがとってもうれしくて力がわいてきました。今シーズンもがんばります！

真室川小の給食は野菜がたっぷりとれて栄養バランスも良くて最高です！

# アランマーレ山形応援献立

## プロスポーツ選手の食事を見習いたいね！

筋肉の材料タンパク質の多い食品は肉だけでなく、大豆製品や魚・卵などからもしっかり取ります。

練習や試合で力を出すため、疲れをとるためにも炭水化物の多いご飯はたっぷり食べます。

(アランマーレ応援献立名)  
アランマーレライスのホワイトカレーがけ  
季節野菜のアタックサラダ シップメイトゼリー 牛乳

強い骨を作るためにカルシウム（ミネラル）は欠かせません。牛乳・チーズ・小魚・緑黄色野菜・海藻を取り入れています。

サラダ・汁物などの副菜で野菜をたっぷり摂ってビタミン・ミネラルを補給します。

# アランマーレの選手に質問タイム

☆強くなるためにはどんなことをしていますか？  
→**3食しっかり食べること、好き嫌いしないことです。**

☆睡眠時間はどれくらいですか？→**7時間以上しっかり睡眠をとっています。**

☆いつもの食生活はどのようになっていますか？→**お菓子は食べません。好きな旬の果物は食べています。試合前はおにぎりやバナナでエネルギー源をしっかりとります。**

☆小さい時の夢はなんですか？プロ選手になるために努力したことはなんですか？  
→**魔法使いになりたかったです。プロ選手を目指してから練習をたくさんして努力していました。みなさんも夢に向かってがんばってください。**

☆成長期におすすめの野菜を教えてください。→**色の濃い緑黄色野菜がおすすめです！**

## 給食人気レシピ紹介 海と大地の玉手箱

＜材 料＞ 1人分

- ・干しひじき…0.5g
- ・ツナ（缶）…10g
- ・ブロッコリー…25g
- ・コーン…12g
- ・枝豆…10g
- ・人参…12g

（ドレッシング）

- ・しょうゆ…2g
- ・砂糖…0.8g
- ・酢…1.5g
- ・ごま油…0.6g
- ・オイスターソース…0.4g
- ・塩…0.1g
- ・白いりごま…0.5g

＜作り方＞

- ①干しひじきは水で戻し、ゆでて冷まし、水気をきる。
- ②ブロッコリーはひと口大、人参は1cm角に切り、ゆでて冷ます。
- ③枝豆、コーンはゆでて冷ます。
- ④ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、野菜・ひじき・ツナを和えたら完成。

**最上支庁のおいしい敵愾ランチでも提供されました！**