

6
June



2021



運動後のエネルギー

食事は量やタイミングが大切です。「しっかり食べなさい!」と言われても、運動後はつかれて食よくが出ないこと、ありますね。けれども体づくりのためには、なるべく早くエネルギーをほきゅうし、きん肉のざいりょうとなる「タンパク質」をとるのがおすすめです! 食事の時間がおそくなる時は、牛にゅうやヨーグルト、サンドイッチなどの間食を上手にりようしましょう。次の食事にひびかないよう、食べすぎには注意してくださいね!



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
業指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week		1 ハッシュドポテト 沖縄シークワサーゼリー	2 ほうれん草マフィン ぶるるんスティックゼリー	3 きなこ棒 ポップコーンしお味 快適野菜ゼリー	4 無添加クッピーラムネピュア 海鮮揚げおじゃこ揚げせん6P シャーベットミックス
	7 ココロラスクシュガー&バター あとひき煎 サラダ 和歌山南高梅ゼリー	8 オレンジ蒸しパン 果汁100%スティックゼリー	9 大袋ホームパイ こつぶポテコ 4連 長野すももゼリー	10 きなこ餅最中 堅あげプッチ4うすしお味 肉球ラムネ	11 ぶどうゼリー テキサスコーンお好み焼
3 Week	14 米粉パンのフレンチトースト風 さっぱり塩味	15 生クリームパイ ベジタベるあっさりサラダ味ミニ4 紫の野菜ゼリー	16 スイートパンプキン ねぎみそ焼	17 焼いもようかん Jagabeeうすしお味 静岡三ヶ日みかんゼリー	18 チョイス ふんわり名人北海道チーズもち ポケグミ4種
	21 信州牧場のドーナツ 焼こあじ 黄の野菜ゼリー	22 米粉パンのツナサンド ブルーベリーのタルト	23 源氏パイ ぼんち揚6P 森のくだもの屋さん果汁100%	24 いも花子 スティックポテト のり塩 広島レモンゼリー	25 ポテトフライ 塩バタかまん
5 Week	28 大学いも 玄米ちっぷパリックハーブソルト味	29 ムーンライトソフトケーキ おしゃぶりこんぶ梅しそ味4連 沖縄マンゴーゼリー	30 キャロットマフィン 森のくだもの屋さんスティックゼリー		

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。