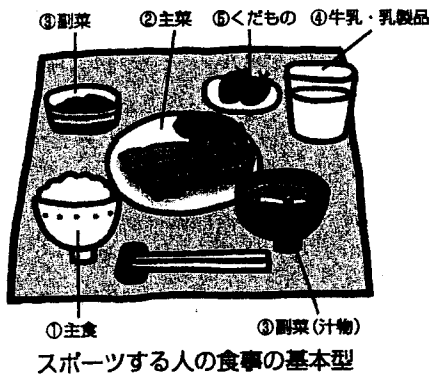


新緑の美しい季節になりました。この時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまいがちです。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。そして、運動会の練習も始まります。最大限の力を発揮できるよう、ぜひ食事面にも気を使ってください。

【今月の目標】食事と運動の関係について考えよう

スポーツの上達にはトレーニングが必要ですが、食生活が乱れていては、その効果は半減してしまいます。プロのアスリートには、栄養士からアドバイスを受けながら、食事管理をしている人が多くいます。それは、食事と運動が、密接に関係しているためです。食事の基本型を参考に、ぜひご家庭でも、食事の面からサポートしていただければと思います。



運動するときの食事のポイント

① 運動前、運動後にはしっかりエネルギー補給を。

運動するためには、エネルギーが必要です。運動時には特に、主食となるごはんやパン、麺で糖質(炭水化物)を摂って栄養を補給しましょう。糖質が不足すると「集中力がなくなる」など、良いパフォーマンスが得られません。また、運動後すみやかに糖質をとることは、効率的な疲労回復につながります。

② 普段の食事では、たんぱく質、カルシウム、鉄を十分に。

普段の食事では、左のように栄養バランスの良い食事で「自分の体をつくる」ことを意識しましょう。特に、運動で使う筋肉を効率よくつけたり、回復させるためには、魚や肉、卵、大豆製品から「たんぱく質」を十分摂ることが大切です。睡眠をしっかりとることで、成長ホルモンのはたらきで、筋肉が活発につくられます。また、骨や筋肉が成長すると、カルシウムと鉄の必要量が増加します。成長期のみなさんには、とても大事な栄養素ですので、不足しないよう積極的に摂りましょう！

これを意識すると、栄養バランスが格段に良くなります！

★ちなみに・・・

給食は、成長期のみなさんが1日に必要とするエネルギーやタンパク質などの栄養素のおよそ3分の1、カルシウムや鉄など不足がちな栄養素は3分の1よりやや多めにとることができるよう考えられて、献立が作られています。

～和食の特徴「うま味」～

日本が世界に誇る第5の味覚

和食の味わいを語る上で欠かせないのが「だし(出汁)」の存在。それに大きく関係するのが「うま味」です。江戸時代の料理書には「だしこそ料理の根本」と書かれています。

1907年、池田菊苗博士によって世界で初めて、うま味成分のひとつがアミノ酸の一種であるグルタミン酸であることが発見され、甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第5の味覚「うま味(Umami)」として広く知られるようになります。

味付けに、だしとともに、みそ、しょう油、酒、みりん、酢といった発酵調味料を多用するのは「和食」の特徴の1つです。これらは発酵する間に、原料のたんぱく質が分解され、うま味成分を豊富に含んでいます。和食は、うま味を上手に活かし、食材をおいしく食べる知恵を育んできたのです。

～「和食ガイドブック」より一部引用・抜粋～

「粉末だし」なども便利ですが、お時間のあるときには、じっくり「お出汁」をとってみたいかがでしょう。良いお出汁をとると、塩分が少なくても美味しく感じられるので、減塩にもつながります◎



大腸にしたい和食

今月の献立より

2日(金) 八十八夜献立

この日は、立春から88日目の「八十八夜」です。この時期につむ「新茶」は香りとコクが格別だといわれます。給食では、「抹茶プリン」を出します。

12日(月) 世界の料理

この日は、ハンガリーの家庭料理として親しまれているパプリカを使った赤いシチュー「グーラッシュ」です。

13日(火) 郷土料理

この日は、東京都の「柳川風丼」です。柳川鍋(丼)は、ごぼうといっしょにとじょうを甘辛く煮て卵でとじた料理です。給食では、とじょうの代わりに豚肉を使います。