

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とエネルギー補給を。

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たんぱく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ぎみな栄養素は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。

作ってみませんか？

かつおのごま風味揚げ

青菜の頃にやってくる「初かつお」は脂肪分が少なく、あっさりしているのが特徴です。かつおは赤身の魚で、たんぱく質はもちろん、体に良いEPAやDHAといった油、血合いには鉄分がたくさん含まれ栄養豊富な魚です。

《材料(4人分)》

かつお	400g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
しょうが	1かけ
でんぷん	適量
白ごま	大さじ3
揚げ油	適量



《つくりかた》

- 1) かつおは1~2cmほどの厚さに切り、すりおろしたしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけておく。
- 2) 1)にでんぷんとごまを混ぜたものをつけて、揚げる。

★19日(木)の給食は、三温糖、しょうゆ、みりん、酒で作ったたれをかけて、「かりんとう揚げ」にします。

ちまきとかしわもち

5月5日の「こどもの日」は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として法律で定められた国民の祝日です。またこの日は昔から、男の子の成長を祝う「端午の節句」でもありました。その際いただくものが「ちまき」と「かしわもち」です。ちまきを食べる風習は、中国の詩人、屈原にちなむ故事のほかに、ちまぎを毒蛇になぞらえ、それを食べることで災難を取り除くとする説もあるようです。またかしわもちは、かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々絶えることなく栄えるようにという縁起を担いで食べられるものです。節句の食べ物もその由来や願いを知っていただくと楽しいですね。

