

# 食育だより

平成23年10月号 大泉中学校

校長 小野 雅保  
栄養補助員 本間 美紀



【今月の目標】 運動と栄養の関連について理解しよう。

## スポーツにとってなぜ食事が大事なのでしょう??



近年、スポーツにとって栄養・食事が重要であると言われています。「食事はトレーニングの1つ」というプロスポーツ選手もいます。そこで、スポーツにとっての食事の大切さについて3つの意味を紹介します。

### ① トレーニングによる長期の体力づくりのために大切!

**体力**とは

- ・「行動体力」筋力・全身持久力など
- ・「防衛体力」温度、ウイルス、疲労などへの抵抗力
- ・「精神力」判断力、意志力など

3つをあわせて体力と言います。日常の体力づくりができてはじめて試合で力を発揮することができます。体力づくりには日ごろからの食事が大切です。

### ② 試合で力を発揮するために大切!!

試合前、試合直前、試合中、試合後それぞれのシーンに合わせた食事が大切です。勝てば勝つほど試合数が多くなります。勝ち続けていくためには日々培った体力も必要です。

### ③ スポーツに伴いやすい病気やけがの予防と改善のために大切!!!

貧血、骨折や脱水症状など病気や怪我が発生すると試合出場はもちろん、練習もできません。そうならないための予防と、なってしまった時の改善が必要です。

スポーツ選手の食事に勝つための特別な食品やサプリメントはありません。国際オリンピック委員会が発表した「スポーツ栄養に関する合意声明 2003」には「普通に入手できる多くの種類の食べ物から適正なエネルギーを補給していれば、トレーニングや競技に必要な糖質、たんぱく質、脂肪、そして微量栄養素の必要量とることができる。正しい食事は選手が適正な体重や身体組成を獲得し、それぞれの競技で大きな成功を収めるであろう」

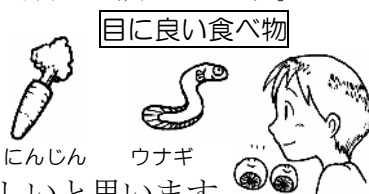
とあります。摂るべき栄養素の構成は一般の人と同じです。運動量が多い分、必要栄養量も多くなります。偏ることなくすべての料理をバランスよく増やすことが大切です。「ごはんだけ大盛り」「おかずだけ大盛り」では栄養バランスが崩れてしまいます。給食のおかわりも「好きなものだけ」ではなく、「すべてのもの」を全体的に増やして食べてください。栄養バランスが良くなりますよ!



## 【今月の献立より】

4日【豆腐の日献立】10月2日は「豆腐の日」です。給食では豆腐を使った「豆腐とエビのケチャップ煮」を作ります。豆腐の原材料は、「大豆」です。大豆は「畑の肉」といわれ、栄養たっぷりです。和風食材のイメージがありますが、洋風に調理します。

7日【目の愛護デー献立】10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAやビタミンB群、アントシアニンは目によい働きをもつ栄養素です。



17日「秋いっぱい香りご飯」には秋の味覚である、栗、さつまいも、ぎんなんをいれて作ります。口いっぱい秋を感じてほしいと思います。

19日【郷土食～長崎県～】毎月19日は「食育の日」です。大泉中では19日前後に郷土食給食を実施しています。今月は「10月に開催される長崎くんち」などの行事で食べ継がれてきた「小豆ごはん」「煮しめ」を作ります。「小豆ごはん」はおこわではなく、普通のごはんに小豆を入れて炊いたものです。

20日【イタリア献立】イタリア料理にはパスタ・ピザ・リゾットなどありますが、今月は「ピッカータ」「イタリアンサラダ」「ミネストローネ」を作ります。「ピッカータ」は、薄切り肉に下味をつけてから、小麦粉をつけ、粉チーズ、溶き卵をたっぷりからませてソテーした料理ですが、給食ではオーブンで焼き上げます。

「ミネストローネ」は給食でも定番料理ですが、シェルマカロニと野菜たっぷりのスープに仕上げます。トマトの酸味を飛ばすのがポイントです。

21日【リクエスト献立】リクエストされたメニューのジャージャー麺(3年生)、フルーツ白玉(1年生)を作ります。1学期をしっかり締めくくりましょう。2年生のリクエストメニューは、11月に登場しますのでお楽しみに！

31日 ハロウィンをイメージして「かぼちゃのシチュー」を作ります。かぼちゃの自然な甘みを楽しんでください。



## 【給食日誌より】

9月より始まった「世界の料理」、第一回目の「トルコ」は、「ケバブ」「ハブチョルバス」を作りました。給食日誌での感想を一部ご紹介します。

- ・「ケバブ」がちょっとスッパイと言っている人がいた。
- ・「ハブチョルバス」は初めて食べた。すごくおいしかった。
- ・「ケバブ」はみんな食べたことのない味として、おいしそうに食べていました。
- ・「ハブチョルバス」にもみんなおどろいていました。

\*ケバブは、カレーなどでも使用する「タイム」やレモン汁などに漬け込んで焼いたのでいつもと違う変わった味付け、またタイム独特の香りが苦手な人もいたようです。

\*ハブチョルバスは、人参のすりおろしを入れ、野菜の甘さがたっぷりでした。

## 保護者の皆さまへ

- ・学校納入金(学校給食費を含んでいます)の徴収にご協力をお願いします。次回振替日は10月17日(月)です。ご確認の上、期日までにご入金ください。
- ・給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等  
事務室03(3924)1002(担当:本間)までご連絡ください。