

食育だより

平成 27 年 10 月号 大泉中学校

校 長 惣田 修一

栄 養 士 隼瀬 里香



【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か？

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。

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。

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。

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。



基本は1日3食バランスよく！！

スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題ありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち！
鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足します。これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

【今月の献立より】

1日(木)「焼きカレーパン」

挽肉のカレーを柏型のパンにはさみ、衣をつけてオーブンで焼きます。
油で揚げていないので食べやすく、エネルギーも抑えられています。

2日(金)「さんまのしょうが煮」

たっぷりしょうがを加えた煮汁でさんまをコトコト煮ます。
給食室の大きな釜で時間をかけて煮るので骨まで柔らかく仕上がります。
秋の魚の代表であるさんまは16日に「さんまの蒲焼き」としてもう一度出てきます。
今が旬のさんまを色々な調理方法でおいしくいただきましょう。

7日(水)「秋の香りご飯」には秋の味覚である、さつまいも、きのこをたっぷりいれて作ります。口いっぱい秋を感じてほしいと思います。

9日(金)「ブルーベリーマフィン」

10月10日は「目の愛護デー」です。
ブルーベリーに含まれるアントシアニンは網膜上のロドプシンという色素体の再合成を助ける働きがあります。ロドプシンが少なくなると物がはっきり見えづらくなったり、目が疲れやすくなります。
給食ではブルーベリーをマフィンに加えてデザートにしました。アントシアニンを多く含む食品を食べるだけでなく、目を休める時間を作り、目をいたわりましょう。

13日(月)「麻婆大根」

麻婆豆腐は豆腐を使いますが、豆腐の代わりに大根を使った献立です。
練馬は「練馬大根」の産地です。給食では、地元で生産される食材をおいしく食べられるように工夫しています。16日の「練馬ごはん」もそのような思いから出来上がった献立です。練馬ならではの給食を味わって食べてください。



30日(金) ハロウィンなので「かぼちゃパイ」を作ります。

9月25日に給食試食会を行いました。

P T A主催で給食試食会を行いました。

練馬区の給食について、大泉中学校の給食ができるまでといったお話をしたあとに、生徒が実際に食べているのと同じ給食を試食していただきました。

当日のアンケート結果は来月の食育便りにのせる予定です。

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。
5回目引き落とし日は10月15日(木)です。(6月~12月7回振替です)
- ・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:隼瀬)までご連絡ください。