

# 食育だより

平成24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

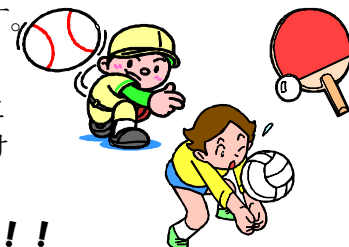
3つをあわせて体力と言います。日常の体力づくりができてはじめて試合で力を発揮することができます。体力づくりには日ごろからの食事が大切です。

### 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 スポーツに伴いやさし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】

2日（火）【豆腐の日献立】

10月2日の「豆腐の日」にちなみ「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。

4日（木）【いわしの日献立】

10月4日の「いわしの日」にちなみ「いわしのつみれ汁」を作ります。

10日（水）【目の愛護デー献立】

10月10日は「目の愛護デー」です。

目に良い食べ物



ビタミンAが豊富な食べ物やブルーベリーに代表されるアントシアニン（色素）は「目にいい」とされています。「ミルクゼリーブルーベリーソース」を作ります。

18日（木）新メニューの「プルコギ丼」を作ります。プルコギは、韓国の焼肉です。

給食では、豚肉とたっぷりの野菜を炒めてごはんの上にかけていただきます。

19日（金）【郷土食～熊本県～】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。今月は熊本県の「つぼん汁」を作ります。

### 「つぼん汁」とは？

人吉球磨地方では、お正月やお祭り・祝い事・親戚の寄り合いなどの行事で出される会席膳で汁物がよそられる一番深い椀のことをつぼといい、つぼに入っている汁が変化して「つぼん汁」と呼ばれるようになったそうです。

地鶏でだしをとり、野菜や豆腐・こんにゃくなど入れて作るので、各家庭により味が少しずつ違います。お祝い料理なので、具の種類は奇数（7か9）で、焼き豆腐・油揚げ・厚揚げのうち必ずひとつを入れ、だしは、地鶏だけでなく、煮干しや焼きエビでとることもあるそうです。

22日（月）「秋いっぱい香りご飯」には秋の味覚である、栗、さつまいも、銀杏をいれて作ります。口いっぱい秋を感じてほしいと思います。

26日（金）【十三夜献立】

旧暦9月13日にあたる10月27日（土）は「十三夜」です。

白玉粉と豆腐で作った団子にきなこをまぶし「お月見団子」を作ります。

31日（水）ハロウィンをイメージして「かぼちゃプリン」を作ります。

かぼちゃの自然な甘みを楽しんでください。



## 【学校給食用食材について】

\* 9月の予定原乳産地は、千葉、群馬、北海道、岩手、秋田、宮城でした。

\* 10月から11月にかけて学校給食の放射性物質検査を実施する予定です。

検査結果については、順次、練馬区のホームページに公表されます。

### 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（月）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：本間）までご連絡ください。