

10月 食育だより

令和4年10月
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

食欲の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。暑い夏の間、失われやすいビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこの旬の季節です。そして秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷん(炭水化物)や脂質を多く含んだいもや根菜、あぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとしてます。秋に食欲が増すのは自然なことなのでしょう。

もう1つ、秋といえばスポーツの秋。今、学生スポーツでは選手たちのエネルギー不足が問題になっているそうです。その解決のカギを握るのは中学校までの食育。今月はスポーツと食育、そして学校給食の関係について考えてみたいと思います。

① スポーツで力を発揮するための食事とは?

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか? 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

② 健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

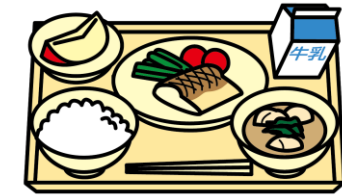
……ごはん・パン・めん類など

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



③ 試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★水分補給は、試合の前、試合中とこまめにいきましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間がある場合は、補食をとっていきましょう。



④ 食べる力は中学までの習慣が育む

食事というのは習慣です。高校生や大学生になって急に食べるといわれても難しいですね。中学時代は骨量の増加率が一番多い時です。このタイミングでしっかりエネルギーや栄養素を摂っておかないと将来にも大きく影響します。運動をしている男子中学生だと、給食の量だけでは足りないこともあります。基本的な食事量と栄養素を摂れるという大切な意味があります。給食という教材を目の前にした中学時代、食事の意味や重要性を考えると給食を残すことは考えにくいものだと思います。みなさんはどう考えますか・・・?

⑤ 目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」でした。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

環境にやさしく！ エコ名人クイズ

食べ物や水、エネルギーをムダにしない方法を考えて、環境にやさしいエコ名人になろう！

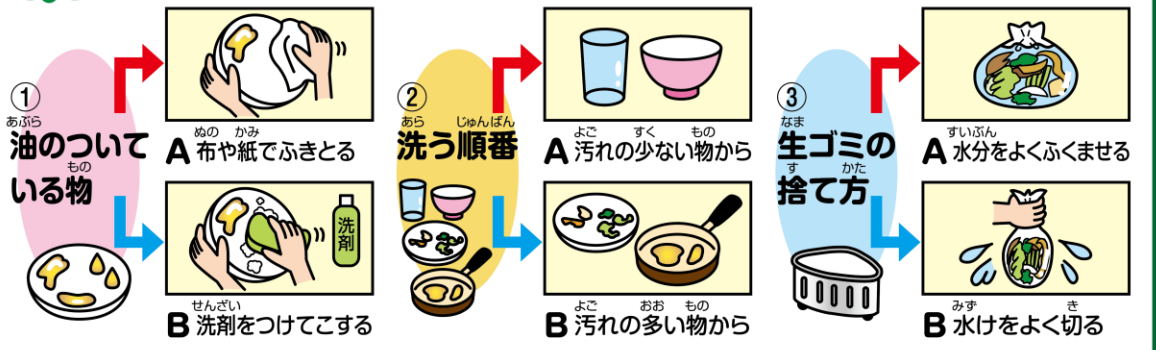
Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。



Q2 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。



Q3 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう？



Q4 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？
[] から言葉を選んで、[] に記号を書きましょう。

[] を燃やすために多くの [] が使われ、
[] が排出されます。これが [] につながり、
世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア. 二酸化炭素 イ. 食べ残し ウ. 地球温暖化 エ. 燃料

こたえ Q1= ① (商品は手前から取ることで売れ残りが防げる/食べられる量の買い物をする) Q2= ③ (葉など食べられる部分は捨てずにつかう/お湯をわかしたり食材をゆでるときにふたをすると、ガスや電気が節約できる上に時間も短縮できる) Q3= ①A ②A ③B (水分をふくんだまま燃やすと、水分を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため) Q4= [イ] [エ] [ア] [ウ]

肉豆腐

cooking cooking cooking cooking cooking cooking

材 料 (4人分)

木綿豆腐	400g
豚肉	80g
白菜	200g
玉ねぎ	160g
にんじん	40g
ねぎ	2本
油	適量
土しょうが	少々
だし汁	100cc
砂糖	大さじ1強
みりん	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ2
塩	少々

【作り方】

- 豆腐は大きめのサイコロに切っておく。
- 白菜は2cm幅に切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは1cmの斜め切り、玉ねぎはくし形切り、土しょうがはみじん切りにしておく。
- 油で土しょうが、豚肉の順に炒め、にんじんをサッと炒めたら、だし汁を入れて玉ねぎ、白菜、豆腐を入れて煮る。
- カックの調味料で味を調べ、最後にねぎを入れて仕上げる。

あっさりめのすき焼きのような味付けです。豆腐もたっぷり食べられて温まります。

cooking cooking cooking cooking cooking cooking

塩キャラメルポテト

cooking cooking cooking cooking cooking

材 料

さつまいも	250g
揚げ油	
砂糖	大さじ3
バター	15g
牛乳	大さじ1強
塩	少々

【作り方】

- さつまいもは乱切りにして、油でカラッと揚げておく。
- カックの調味料を加熱して、とろりとするまで煮詰めて、たれを作る。
- ②のたれで①のさつまいもを絡める。



今が旬のさつまいもを塩キャラメル味のたれで絡めてみます！

揚げない場合は、レンジで3分ほど加熱して、フライパンに油を入れ、さつまいもを入れて、こんがりきつね色になるまで焼きます。

cooking cooking cooking cooking cooking cooking cooking cooking cooking cooking