

10月食育だより



令和5年10月13日(金)
京丹後市立 久美浜中学校



(編集・作成:栄養教諭 土出 霞)

食欲の秋！スポーツの秋！～強い体を作るには？～

10月に入り、すっかり秋らしい気候になってきました。昔から「食欲の秋」「スポーツの秋」と言いますが、10月は秋の食べ物おいしい季節であるとともに、残暑もやわらぎスポーツに取り組むのに最適な季節でもあります。これから丹ブロ駅伝大会・秋季大会なども行われます。運動部に所属していない人にとっても、中学生の今の時期にスポーツに親しむのは健康な体づくりのために大切です。運動をしていて「もっと大きくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんなときは競技の練習方法だけでなく、食事のとり方を見直してみるものよいかもかもしれません。「スポーツと食」について学んでいきましょう。

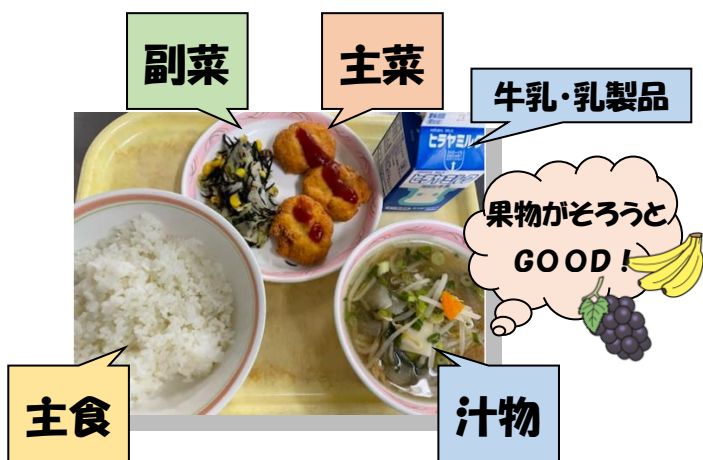


大切なのは「栄養バランス」～給食を参考に～

しっかりとした体づくりのためには「栄養バランス」のとれた食事が大切です。「栄養バランスって難しそう…」と思った人は学校給食を思い浮かべてみましょう。世の中には「〇〇を食べたら体が強くなる!」という魔法のような食べ物はあません。給食のように「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳や乳製品・果物」をそろえると、自然と栄養バランスが整います。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。



1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳や乳製品・果物」がそろうよう意識すると、「6つの基礎食品群」からまんべんなく食品をとることができ、栄養バランスのとれた食事内容になります。日ごろの食事内容を振り返り「3群が足りないかな?」や「1群ばかり食べているかも…」など確認してみましょう。

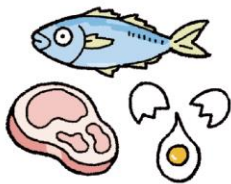
Q:サプリメント(プロテイン等含む)って、必要ですか？

A: サプリメントは、食事ではとりきれない栄養素を補うものです。サプリメントを使う時は、どんな栄養素が足りていないのかを見極める必要があります。運動量が多く、食事ではとりきれない時には役に立ちますが、中学生のうちはなるべく食事(1日3度の食事+補食)から栄養素をとるようにしましょう。疲れすぎて食欲がなくなるなど、サプリメントが必要なほど激しい運動をしている場合は、まず練習内容を見直してみましょう。

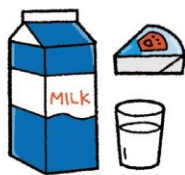


筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



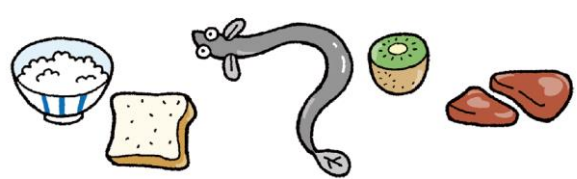
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



10月31日実施予定「かぼちゃと豆乳のメープルマフィン」

【材 料】(マフィン用カップ6個分) ※野菜は正味量です

かぼちゃ(皮つき) 120g、豆乳 120ml、サラダ油 大さじ2弱
メープルシロップ 18g、ホットケーキミックス 150g



【作り方】

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、レンジで加熱してやわらかくする。
- ② ①をフォークなどで皮ごとあらくつぶし、豆乳・サラダ油を加えて混ぜる。
- ③ ②にメープルシロップを加えてさらに混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
(焼き上がりの食感がかたくなるので、粉を入れたら混ぜすぎない。)
- ④ ③の生地をマフィンカップに分けて入れ、180度に余熱したオーブンで20~30分程度焼く。
(オーブンによって加熱時間が違うので注意しましょう。)

今月の新メニューです。卵・牛乳不使用のハロウィン向けデザート!かぼちゃとメープルシロップの自然な甘さでおいしく食べられます。メープルシロップがおすすめですが、はちみつ・砂糖などで代用しても構いません。休日の朝食やおやつ用に作ってみましょう。もちろんスポーツの合間の補食にもおすすめです! 😊



年 組 氏名(

) ※保護者の方もお気軽にどうぞ

給食に関わる意見・質問などを募集しています♪ 日々の給食に対する感想や要望、“食”についての疑問など、どんな内容でも結構です。「スポーツと食」の悩みなどもどうぞ。ランチルーム前の給食ポスト または栄養教諭まで ☺

