



いただきます

食欲の秋！スポーツの秋！～強い体を作るには？～

10月後半に入り、ようやく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月は秋の食べ物が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。今週末は、いよいよ秋季大会も行われます。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「もっとうまくなりたい」「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のもよいかもしれません。「スポーツと食」について学んでいきましょう。



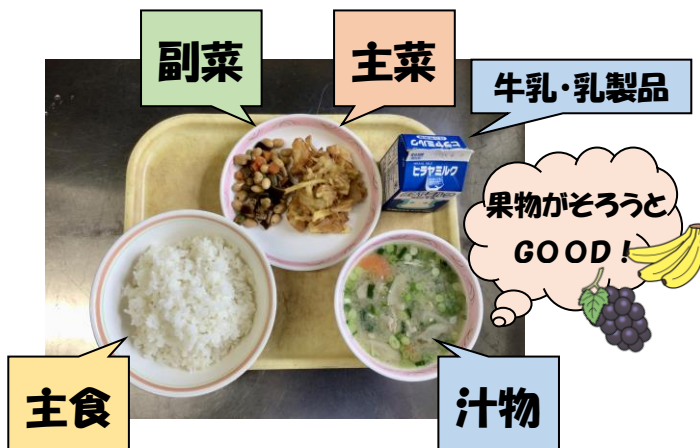
大切なのは「栄養バランス」～給食を参考に～



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りません。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」がそろった意識すると、「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。

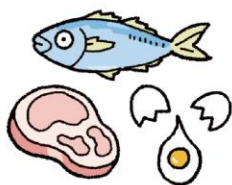
Q: サプリメント(プロテイン等含む)って、必要ですか？

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。

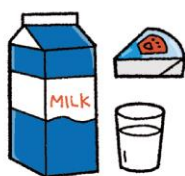


筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



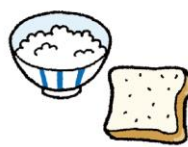
カルシウム



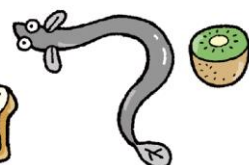
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

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16日実施「れんこんバーグ」

【材 料】(4人分) ※野菜は正味量です

☆【豚ひき肉 200g、豆腐 50g、れんこん(A) 50g、たまねぎ 50g、卵 1/2 個分、酒 小さじ1弱、パン粉 30g、塩・こしょう 各少々】

★【れんこん(B) 40g、こいくちしょうゆ 大さじ2/3、酒 大さじ1/2、砂糖 大さじ1弱、みりん 小さじ2/3、水 30ml】

【作り方】

- ① 豆腐はザルなどにあげて、水気をきっておく。
- ② れんこん(A)は皮をむき1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。油(分量外)をひいたフライパンでたまねぎをさっと炒め、しんなりさせる。
- ③ ☆の材料を合わせてよくこね、ハンバーグのタネをつくる。4等分して小判型に形をつくり、フライパンで焼く。
- ④ ハンバーグの上にかけるソースを作る。れんこん(B)は皮をむいて、すりおろす。(またはみじん切りにする。) ★の材料・調味料類を小鍋などに入れてとろみがつくまで加熱する。(または耐熱容器に入れて、レンジで加熱する。) できたソースを、③のハンバーグにかける。



「れんこんバーグのレンコンがシャキシャキでおいしかった。」「タレが甘くて、おいしかった。」など好評だったれんこんバーグ。豚ひき肉に豆腐を混ぜることでふんわり感もアップします。作ってみてね♪



保護者の方へ

11月1日(金)に開催する「給食試食会」に多数のお申込みをいただき、ありがとうございます。ご参加いただく保護者の方は、当日12:10にお越しください。ご不明な点等ございましたら、久美浜中学校 土出までお知らせください。

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📧

