

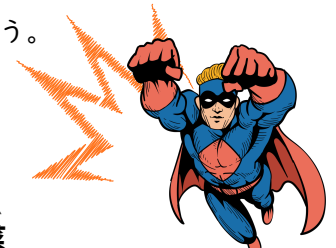
ごはんが通信



久美浜学園 栄養教諭 土出霞

「ごはんが通信」は、久美浜学園の小中学生たちが「日々の給食や家庭での食事を通じて、心も体も笑顔になりますように」という気持ちをこめて、その季節や時期に合わせた「食育」についての内容をお知らせするたよりです。（小学生の人は、おうちの方と一緒に読んでくださいね。）

今月のテーマは「スポーツと食事」です。今月は小学校は運動会、中学校は春季大会が行われます。運動をしていて「もっとうまくなりたい!」「早く走れるようになりたい!」と思う人もいるのでは? そんなときは運動の中身だけでなく、食事についても見直してみましょう。食事内容もスポーツの練習と同じくらい大切です。ここぞという時に自分の力が出し切れるよう、よりよい食事の仕方を知り、意識していきましょう。



「食」の力でめざせ! スポーツばんのうボディ

①大切なのは「栄養バランス!」

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。日々の給食を参考に、主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます!

副菜 ※汁物含む
(体の調子を整える)

主菜
(筋肉・骨をつくる)



乳製品
(骨を強くする)

主食
(エネルギーのもとになる)

ここにフルーツをプラスするとGOOD!

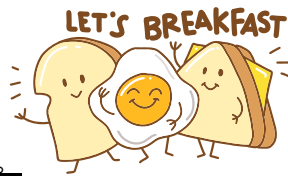


②チャレンジ! 「しっかり朝ごはん」

朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げ、脳と体を目覚めさせるスイッチです。しっかり食べて、元気にスポーツを楽しみましょう!

「朝ごはん毎日ちゃんと食べているよ!」という人は「よくかんで食べているか?」を意識してみましょう。よくかんで食べることもトレーニング!

しっかりかむと、消化が良くなり、栄養がスムーズに体に吸収されますよ。



③極めよう! 「水分補給」

「のどがかわいた」と思った時は、すでに体の中の水分は不足しています。練習前・練習中・練習後などに少しずつ飲みましょう。

基本的には水や麦茶でよいですが、1時間以上の激しい運動や、汗をたくさんかく時は、塩分が入ったスポーツドリンクも活用しましょう。



激しい運動のあとは、内臓も疲れている!?



運動で疲れた後は筋肉だけでなく内臓も疲れています。揚げ物など消化に時間のかかるものではなく、消化のよいものを食べて内臓も休めるようにしましょう!

スポーツと食の 〇×クイズ



スポーツと食生活に関する次の文章について、正しい内容のものは何番でしょう？ただし答えは1つとは限りません。（答えはこの面の一番下にあります。）

- ①スポーツの試合の前日の夕ごはんや当日の朝ごひんは、揚げ物などのあぶらっこい食事は控えた方がよい。
- ②背をのぼすためには、牛乳だけ飲んでいればかんぺきである。
- ③運動をした後の30分～1時間は、栄養が吸収されやすい「ゴールデンタイム」と言われている。

つく 作ってみよう きゅうしょく 給食レシピ

リクエストいただいたレシピや、京丹後市基準献立に登場するメニューのレシピです。ぜひ作ってみてください。「このレシピ教えて！」などリクエストは下記のアンケートからお送りください！



昨年度末に実施し、各小中学校で大好評でした。「ビビンバはあまり好きでない我が子も、給食のビビンバはおいしかったと言っていた！」とのご意見も。シンプルな調味料で仕上げつつ、切干大根などうま味の出る食材も使います。

【令和8年3月に実施】ビビンバ

【材料】（中学生4人分） ※野菜は正味量です

ご飯 適量、豚肉（こま切れ） 150g、しょうが・にんにく・トウバンジャン 各少々、炒め用油 適量、にんじん 60g、切干大根 25g、ひじき（乾燥） 5g、コーン 30g、白菜キムチ 50g、ほうれんそう 60g、ねぎ 20g、こいくちしょうゆ 大さじ1強、砂糖 大さじ1強、ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① しょうが・にんにくはみじん切り、にんじんはせん切りにする。切干大根はもどして、長ければ短く切る。ひじきも水戻しし、水気をきる。白菜キムチは大きければ食べやすい大きさに切る。ほうれんそうは2cm長さに切り、さっとゆでて、水気をしぼる。ねぎは小口切りにする。
- ② 油を熱したフライパンで、豚肉、しょうが、にんにくを炒める。トウバンジャンも加えてさらに炒める。
- ③ 野菜・ひじき・白菜キムチ等の材料を、かたい食材から順に②に入れて、炒めていく。
- ④ 全体がしんなりしたら、しょうゆ・砂糖を加えて味をつける。仕上げにごま油を加える。
- ⑤ ごはんに、④の具を盛り付ける。

※白菜キムチの辛さによって、トウバンジャンの量を調整しましょう。

辛いのが苦手という人は、トウバンジャンはなしにするか、コチュジャン等にしてもよいでしょう。



アンケートにご協力お願いします

「久美浜学園 食育だより ごはんでえがお通信」を読んでいたいただき、ありがとうございました。今年度もどうぞよろしく願いいたします。お読みいただいた方から感想などをお寄せいただき、いつもありがとうございます。おたよりについての感想やリクエストなどありましたらアンケートから送ってください。児童生徒のみなさん、保護者の方、どなたでも気軽に書いてください。（※5月中にお願いします。）

おたよりアンケート



スポーツと食の〇×クイズのこたえ…

- ①：○（あぶらっこいものは消化に時間がかかり、運動中に胃もたれを起こすなど、体に負担をかけます。）
- ②：×（骨を作るには、牛乳に多く含まれるカルシウムだけでなく、タンパク質なども必要です。しっかり睡眠をとることも大切です！）
- ③：○（運動後はなるべく早く栄養を補給することで、疲れがとれ、傷ついた筋肉も回復します。）