

＊給食だより＊ 10月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和4年9月30日

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。10月は『体育参観日』があります。体育参観日で力を出すためには丈夫な体づくりも大切です。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

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？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って、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。

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

主菜 (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

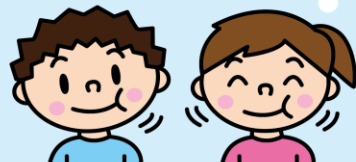
副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこなどを多く使ったおかず

朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。



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とりましょう。



★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。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



★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。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



献立紹介

「さつまいもと大豆の揚げ煮」

【材料 (4人分)】

さつまいも 1本
大豆(乾燥) 40g
片栗粉 適量
揚げ油
① 黒砂糖 20g
砂糖 小さじ2
水 小さじ2
塩 ひとつまみ

【作り方】

大豆…前日から水につけておく
さつまいも…角切り(2cm) 水にさらす
① さつまいもは水気をしっかり切る。
② さつまいもは油で揚げる。(160～165℃)
③ 大豆は片栗粉をまぶし、油で揚げる。(160℃)
④ 調味料(①)を合わせて加熱し、たれを作る。
⑤ 揚げたさつまいもと大豆を合わせ、たれをからめる。

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
10月の主な食材の産地は以下のとおりです。

(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都(キヌヒカリ)
麦 福井
玄米 北海道、佐賀、福岡

牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都
鶏卵 京都

かぼちゃ	北海道他	たまねぎ	北海道
人参	北海道	グリーンピース	北海道
にんにく	青森他	にら	高知
パセリ	長野他	じゃがいも	北海道
しょうが	高知	キャベツ	長野他
セロリー	長野他	ピーマン	宮崎他
さつまいも	徳島他	ごぼう	宮崎他
チンゲン菜	長野他	大根	北海道
三度豆	北海道他		

＊食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

にしん	ノルウェー
さば	京都
さわら	京都
ししゃも	アイスランド
しらすばし	兵庫他

長岡京市地元産 なす、小松菜、ほうれんそう、ねぎ