



# 食育だより



令和4年度 9月号  
一関市西部学校給食センター



昼間はまだ夏の暑さが残っていますが、朝夕には秋の気配が感じられるようになりました。過ごしやすい季節になって、さらに学習や運動にがんばるように体調を整えましょう。栄養バランスに気をつけながら朝ごはんをしっかり食べて登校する、睡眠時間を充分にとるなど、生活習慣の乱れがないか自分の生活をふり返ってみるといいですね。

## スポーツと栄養

### なぜ食事が大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

運動選手にとって食事は、技を磨いたり筋力をアップしたりすることと同じように大切なことです。将来プロ選手を夢見ている人、部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人、それぞれががんばっていますね。土台となる選手としての体づくりには、運動・休養・栄養のバランスに気を配りましょう。睡眠不足、練習前後のケア不足、毎日の食事の栄養バランスなどが原因で試合中に自分の力が発揮できないばかりか、故障やけがにつながることもあります。

#### 運動を支える「栄養」と「休養」



スポーツをする児童生徒に対する指導は、競技力向上ではなく、発育・発達が優先されます。



↓ 各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

### 紹介します

厳美中2年生 9/8

「スポーツと栄養」  
給食の時間

9月中旬に地区の新人戦が予定されているのに合わせて厳美中学校2年生で「スポーツと栄養」をテーマに指導が行われました。生徒は、五大栄養素をそろえた「栄養フルコース型」の食事のことや中学生の頃は成長期であることやスポーツをすることで鉄分が多く消費され貧血になりやすいことについて学びました。

給食を食べながら聞いている生徒の顔がスクリーンに一齐に注目したのは、栄養教諭が大リーグエンジェルスの大谷翔平選手の食事について取り上げたときでした。管理栄養士のアドバイスを受けて、自分で「栄養フルコース型」の食事を準備していると知って「あの、大谷選手のように自分もやってみよう」と感想を述べている生徒もいました。また、貧血についての関心も高まったようでした。「新人戦にベストコンディションで臨めるようにしたい」という決意表明もありました。



## 年代別スポーツ選手の食事目標

### 小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる！



将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫のように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。食わずらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

### 小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！



体づくりのためには、毎日しっかりと質と量が整った食事をすることが欠かせません。この年代まで好き好きが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」がでやすくなります。

### 高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

## スポーツと食事 Q&A

- Q スポーツをする子どものために、家族とメニューを変える必要がありますか？  
 ⇒A 変える必要はありませんが、食事基本型(主食・主菜・副菜・乳製品・果物)をそろえて、食べる量を工夫しましょう。
- Q 練習で帰宅が遅くなる日の食事はどうすればいいですか？  
 ⇒A 練習前に補食をとっておく、練習中・練習後にもお腹が空いたらすぐ食べられるように補食を準備しておくなど工夫しましょう。
- Q 食欲を増進させるようにするにはどうしたらいいのでしょうか？  
 ⇒A 練習が終わったあとに甘味の強い飲み物をとりすぎないかチェック。次に食欲増進に効果のあるカレー粉、レモンなどを利用しましょう。
- Q 試合当日の朝ごはんは何を食べたらいいの？  
 ⇒A 主食をしっかり、油っぽい料理はさけて、生野菜より温野菜、いつもの8割程度の量をよくかんで食べるようにしましょう。

## クイズ あなたも たべものはかせになろう

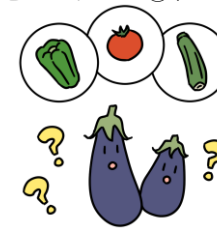
Q1 「ずいき」は煮物にしたり、干したものをもどしてみそ汁にいれたりしますが、「ずいき」は次のうちどれ？

- ①ひょうたんのつる
- ②さといもの茎
- ③すいかの皮



Q2 なすがおいしい季節です。次の中でなすの仲間でないものはどれ？

- ①ピーマン ②トマト ③ズッキーニ



Q3 夏から秋にかけておいしくなるくだものだけど、逆さにするとヘタれてくしゃみ～となってしまうものは？



こたえは裏側にあります。



# スポーツをする 子どもの食事



## 好ききらいがあると大丈夫ですか？

好きなものばかりを食べていると食事内容が偏ってしまいます。スポーツ選手の場合、食べられるものの範囲が極端に狭いと、将来大会などの遠征の食事で苦労したり、エネルギー不足になったり体づくりがうまくいかずパフォーマンスが十分に発揮できなくなったりする可能性もあります。おいしく楽しく過ごす食事の時間などに「なぜ食べることが大切なのか」話してかきかせるなど、好ききらいの原因に合わせた解決方法を探ってみましょう。

### ● 好ききらいがあるとどうなるの？



いっか  
ながよくなる！

好きな食べ物ばかり食べていると、食事がかたよってしまい、それが続くといつの間にか病気になるかもしれません。「きらいだから絶対食べない！」と決めつけるのではなく、「いつか仲良くなれる。食べられるようになる」と考え、「食べる努力！」「食べてみる挑戦！」を続けてみましょう。

### ● 「食べすぎらい」ではないですか？

きれいな食べものがある人、それはいつごろからきれいになりましたか？ 小中学校のころは、味や食感の好ききらいが変わりやすい時期でもあります。「小さいころに一度食べたきり・・・」と言う場合、食べてみたら「おいしかった」「食べられた」ということもあります。



前に食べたのはいつだったっけ...  
味見も成長しています！

### ● 自分で作って、食べ物の“チカラ”を知ろう！

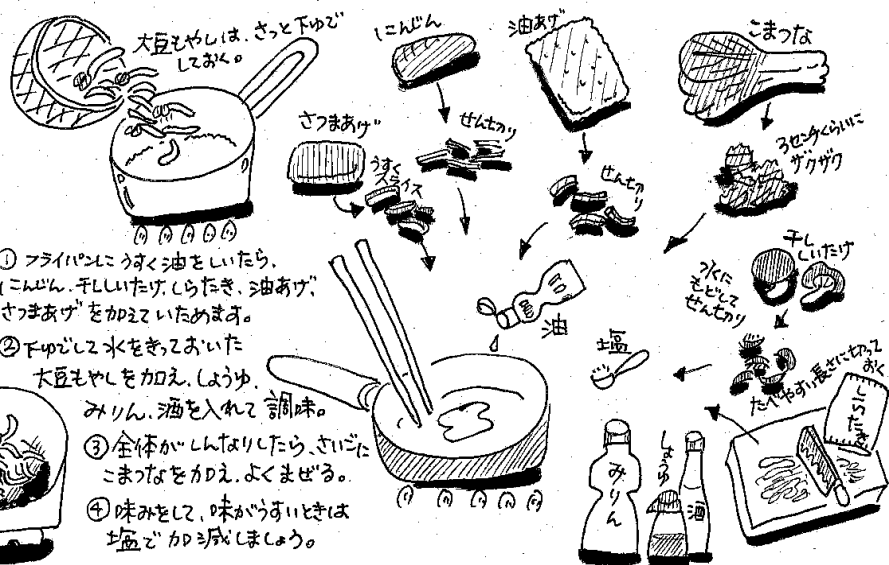


食べ物のことを知ることは、とても楽しいことです。出来上がったものをただ食べるだけでなく、食べ物のことをもっとよく知るためにも、おうちの人と一緒に料理をしてみましょう。

## 給食メニューを作ってみよう

9/21 (水) の給食から  
豆もやしいため

- 大豆もやし
- にんじん
- 油揚げ
- さつま揚げ
- 干しいたけ
- しらたき
- 小松菜
- しょうゆ
- みりん
- 酒
- 塩
- 油



- ① フライパンに油をしいたら、にんじん、干しいたけ、しらたき、油あげ、さつま揚げを加えていためます。
- ② フゆでした水をききおいた大豆もやしを加え、しょうゆ、みりん、酒を入れて調味。
- ③ 全体がしんなりしたら、さいごにこまななを加え、よく混ぜる。
- ④ 味をし、味がうすいときは塩でかきまぜましょう。

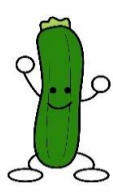
## たべものはかせクイズのこたえ

Q1 答え: ② さといもの茎



ずいきはさといもの茎で、いもではなく、このずいきをとるための専用の品種もあるそうです。

Q2 答え: ③ ズッキーニ



ズッキーニはかぼちゃの仲間、花をよく見ると形やつくりから同じ仲間ではないことがわかります。じゃがいもやピーマン、トマトはなすの仲間です。

Q3 答え: なし



とりたてのなし、逆さにしても決して「しな〜っ」とはなりません。なしは水分たっぷりなので、暑い日の水分補給にもいいですね。

～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

# 貧血予防のはなし



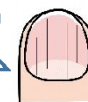
貧血とは血液中のヘモグロビン濃度が少なくなった状態のことです。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割があるため、不足すると体の中が酸素不足状態になり、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。  
貧血を予防するためには、ヘモグロビンの材料となる「鉄分」がカギとなります。今月は貧血を予防する食生活について考えてみましょう。

## ▶ 疲労感や息切れ、頭痛などの他に、こんな症状も体からの貧血 SOS

下まぶたの内側が白い。



爪が反っていたり、縦に線が入っている。



氷が無性に食べたくなる。



貧血の症状は人によって様々で、全ての症状が現れるとは限りません。いつも何となく疲れやすいと感じている人は、体からの SOS を見落とさないように、自分の体の変化に気をつけて過ごしましょう。

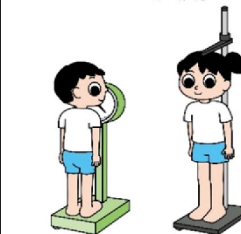
## ▶ こんな人は鉄欠乏性貧血に要注意！

朝食を食べない

好き嫌いが多い

成長期

運動をしている



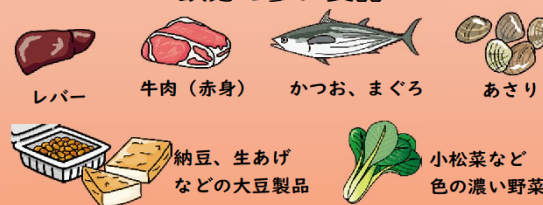
血液を作るのに必要な栄養素(たんぱく質、鉄分、ビタミンB群、葉酸)が不足すると貧血になりやすくなります。鉄分は普段の食事の中でも不足しがちな栄養素ですが、朝食を食べない人や好き嫌いが多い人は、さらに鉄分の摂取量が不足しているかもしれません。

体が大きくなると血液の量も増えます。鉄分の必要量がぐんと増える成長期は、需要に対し供給が間に合わなくなり、貧血になりやすくなります。

激しい運動で足の裏に衝撃が加わり、赤血球が壊されて貧血になるケースがあります。特に長距離走、サッカー、バレー、バスケット、剣道等の選手に多く見られます。また、鉄分は汗をかくことでも失われます。貧血になると疲れやすくなり、集中力やタイムの低下につながります。

## ▶ 食事で鉄分を補給しよう

～鉄分の多い食品～



+

～鉄分の吸収率アップ お助け食品～

ビタミンCやクエン酸の多い食品と一緒にとると、鉄分の吸収率がよくなります。



鉄分の多い食品だけでなく、様々な栄養素と一緒にとることが大切です。健やかな成長と運動に打ち込められる健康な体を作るために、バランスの良い食事を1日3食しっかりととりましょう。



次号のテーマは「発育のはなし」です！