

# 給食だより



一関市  
真滝学校給食センター  
2022.9.12 (月)



9月は、中学校では新人戦などの学校行事がありますが、楽しく行事に参加したり、毎日を元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食しっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。規則正しい生活を心がけましょう。

また、気温が高い日が続いたり、湿度が高いと少し運動しただけでも汗をかきやすく、水分不足になってしまう場合がありますので、水分補給を忘れないように気をつけましょう。

## スポーツと食事

### 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か？ 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して、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)

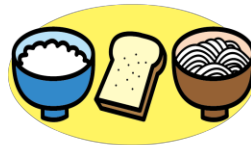
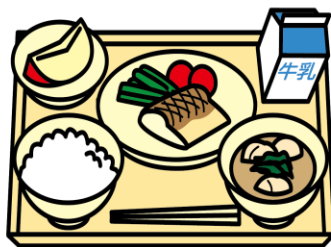
……ごはん・パン・めん類など

**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・いも・海藻類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。



睡眠をしっかり取る

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。



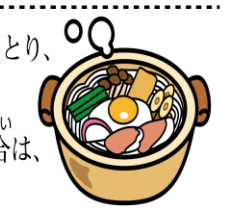
★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめにいきましょう。



★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。



### ☆お子さんと一緒につくってみませんか☆

#### 「鶏肉のごまみそ焼き」1人分

鶏もも肉 (50g 位)	①調味料とごまと水は混ぜて、鶏肉に下味をつける。
みそ 2.6g	②鉄板にクッキングシートを敷いて、下味をつけた鶏肉を並べる。
砂糖 1.6g	③②をオーブンで蒸し焼きする。(完成)
酒 2.0g	※給食センターでは、業務用のオーブンで200℃15分で加熱しています。焦げやすいので、注意が必要です。
みりん 2.0g	※フライパンを使って、中火で焼くこともできます。
しょうゆ 1.5g	
白すりごま 2.0g	
水 1.5g	