食育だより9月

（毎月 19 日は食育の日）　　一関市花泉学校給食センター　R5.9.14（木）【No.11】

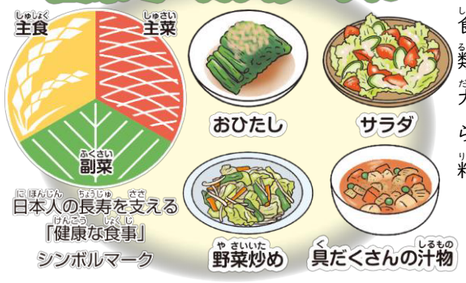
みなさん、元気に2学期を過ごすことができていますか？昼間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。夏休み中に乱れがちだった生活習慣は、もとに戻ってきたでしょうか？もう一度見直し、学習に運動に元気に頑張れるようにしていきましょう！

返したくない、そばにいたいの…

副菜、福彩、セカンドラブ！

「副菜」は、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。健康という「福」を呼び込み、食卓に「彩り」をもたらすという意味で「福彩」と書いてもよいほど大切なものです。

副菜オールスターズ！



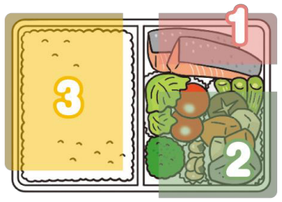
厚生労働省「日本人の長寿を支える【健康な食事】」では、野菜のほか、いも類、きのこ類、海そう類も「副菜」の材料として示しています。また、大豆・大豆類以外の豆類（例：えだまめ、グリンピース、そらまめ）も含めています。これらを使ったさまざまな料理が「副菜オールスターズ」です。

“おたすけマン栄養素”を補う役割！

副菜に使われる食品に多いのが、カリウムやカルシウムなどのミネラル、ビタミンＡやＣ、そして食物繊維といった栄養素です。とくにビタミンは、炭水化物や脂質、たんぱく質が体の中で使われるときにその手助けをし、体の調子を整える働きをします。

量のバランスも考えよう！

食事バランスガイド



3・1・2弁当箱法

主食や主菜との量のバランスも大事です。めやすとして、とても分かりやすいのが、NPO法人食生態学実践フォーラムが提唱する「3・1・2弁当箱法」です。面積比で、主食を3、主菜を1、副菜が2になるように考えるとよいでしょう。その意味では、和食の「一汁三菜」（主食＋汁物＋主菜1品・副菜2品）も献立の考え方として優れているといえそうですが、しょうゆなどの調味料による食塩のとりすぎには気をつけましょう。

「小鉢＝副菜」ではない！

日本食では小鉢や小皿の調理を「副菜」とすることが多いですが、そうしたものでも、卵や大豆・大豆製品などで作るおかずは、栄養の役割としては、おもに体をつくるたんぱく質や脂質の供給源となります。ですので、これからはむしろ「主菜」として考えた方がよいでしょう。また漬け物は、野菜であっても食塩の多いものが多く、副菜としてではなく「箸休め」としてほどほどにいただきましょう。

～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

運動と食事のはなし

スポーツ選手にとって食事は筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じくらい大切で、「食べることもトレーニングのひとつ」と考える選手も多くいます。今月は運動を支える食事内容と食べ方について紹介します。

▶主食・主菜・副菜・乳製品・果物をそろえよう　～給食をお手本に～

いつもの給食（主食、主菜、副菜、汁物、牛乳）に果物をプラスすると、体づくりに必要な炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとることができます。このような食事を「栄養フルコース型の食事」といいます。

果物
ビタミン、食物繊維、水分、糖質、カリウムの供給源。なかでも果物に多く含まれるビタミンＣは、丈夫な血管や筋肉をつくるためには欠かせません。

主菜
筋肉や体の様々な組織を作るために必要なたんぱく質の供給源。

乳製品
強い骨づくりに必要なカルシウムの供給源。筋肉の収縮にも関わる。
注意！：カルシウムをはじめとするミネラルは汗と一緒に排出されるため、大量に汗をかく人は、普段から意識してミネラル(カルシウム、鉄分、カリウムなど)をとる必要があります。

主食
運動する上でのエネルギー源、集中力のもと。
注意！：主食が少ないとエネルギーが不足し、筋肉の材料となるたんぱく質が、エネルギーとして消費されてしまいます。主食はしっかり食べましょう。

副菜・汁物　栄養素の代謝を助けるビタミン・ミネラルの供給源。食物繊維の供給源。

試合当日の朝食におすすめの食品

ごはん　うどん　スパゲティ　あんまん

★エネルギー源となる「炭水化物」をしっかりとりましょう！
★試合開始の3時間半前までには済ませましょう。

試合後におすすめの食品

おにぎり（肉や鮭など）　サンドイッチ（ハムやチーズ）　バナナ＋牛乳　肉まん

★「炭水化物」と「たんぱく質」でエネルギー補給と疲労回復！
★手軽に食べられるものを用意しておきましょう。
★夕食は「栄養フルコース型の食事」をとりましょう。

▶バランス感覚を養う○○筋!?

運動において重心移動やバランス感覚は大切な要素です。このバランス感覚を支えているのが、食べ物をかむときに使う「咀嚼筋」という口の周りの筋肉です。ある研究によると、サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレーボール選手はスパイクを打つときなど強い動作を行うタイミングで、この咀嚼筋がよく動いているそうです。咀嚼筋は、姿勢の安定や身体の平衡感覚を維持する役割を担っています。また、かみしめることで首が安定し、パフォーマンスの質が向上することから、よい歯並び（かみ合わせ）であることも、運動において有効です。

咀嚼筋はよくかむことで鍛えられます。食べること（かむこと）はまさにトレーニングのひとつと言えます。

発行　一関地方教育研究会学校給食部会