

給食だより9月

七尾市立朝日小学校
令和4年9月号

スポーツと栄養

なぜ食ることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動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ように大切です。「食事もトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人やスポーツクラブで一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまず大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、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”



年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

なん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なように、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。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」ができやすくなります。

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！

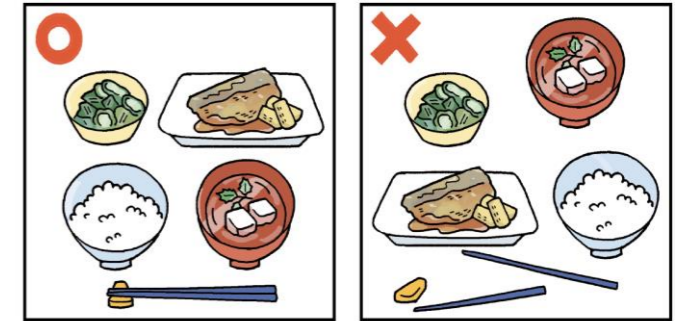


「好きな物を好きなきに好きだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

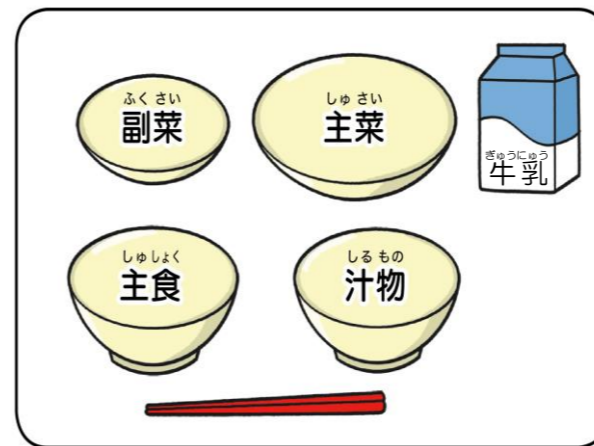
9月の給食目標 「正しくしく配膳をしよう」

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



給食の配ぜん

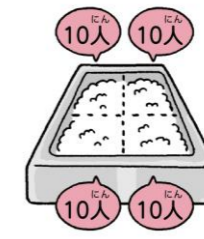


口中調味

和食に特徴的なのが、ご飯茶わんを手を持ち、はしでご飯とおかずを少しずつ取りながら、口の中で味を重ね、自分の好みに調整していく「口中調味」です。配ぜんもそのような所作がしやすいように、ご飯を左、おかずを奥に置くのが古くからのきまりです。

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁のみが多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



給食に入らないように気をつけよう！



三角食べ、していますか？



ご飯、汁物、おかずと三角形をかくように、いろいろなものを順番に少しずつ口にすると、栄養がかたよりにくく、味わいも豊かになります。

給食室から！

9月から給食の食器の一部が新しいものに替わります。「おぼん」と「おかず用の深皿」が新しくなります。塩素消毒できる材質で、模様が入った七尾市内統一の食器です。

新しい食器で食べるのは、うれしいですね！ みんなで大切に使いましょう！

