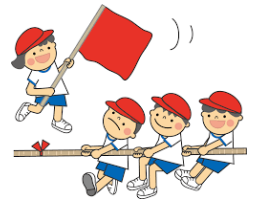


9月 給食だより



長かった夏休みが終わり、いよいよ二期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、朝ご飯をしっかり食べて、規則正しい生活リズムで毎日を過ごしましょう。

スポーツと食事について考えてみよう

アスリート(運動選手)の食事

競技力向上や怪我をしにくい体を作りたいアスリートにとって、日頃の食事で炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの五大栄養素を上手にとり入れることが重要です。そのためには毎食、バランスのとれた食事スタイルにすることが望ましいです。

『アスリートの食事の基本スタイル』

主食・主菜・副菜(汁物)・果物・乳製品を揃える。

給食もこの基本スタイルと同じです。



【果物類】

吸収の速い炭水化物を含み、主食よりも速くエネルギーになります。また、柑橘類等にはビタミンCが含まれ、他の栄養素の吸収を促進します。



果物

【肉・魚・卵・大豆】

たんぱく質や鉄などを多く含み、主に体を作る材料となります。



主菜



副菜

乳製品



【牛乳・ヨーグルト・チーズ】

カルシウムやたんぱく質を補給し、体を作る材料となったり、スムーズな動作に関わったりします。

【ごはん・パン・麺類】

炭水化物を多く含み、エネルギーになります。



主食

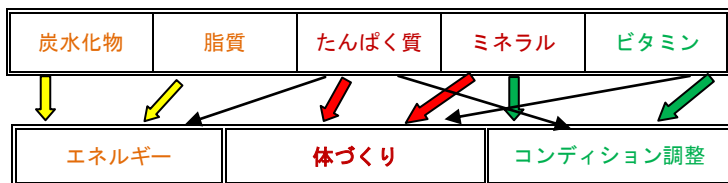


副菜(汁物)

【野菜・きのこ・海藻】

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、他の栄養素を体内に吸収しやすくしたり、便秘を予防したりします。水分や塩分の補給にもつながります。

五大栄養素の働き



アスリートの食事は特別なものではなく、栄養バランスが整っていることが基本です。成長期の皆さんも主食・主菜・副菜(汁物)・果物・乳製品を組み合わせ合わせた食事をするようにこころがけましょう。

かぼちゃのそぼろ煮

材料(4人分)

かぼちゃ 1/4個

サラダ油 適量

豚挽き肉 100g

生姜汁 少々

調味料 砂糖 大さじ1

醤油 小さじ2

出し汁 1カップ

片栗粉 少々

インゲン 2~3本

作り方

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、インゲンは斜め切りにして、塩ゆでしておきます。
- ② 豚挽肉に生姜汁をまぶし、油で炒めます。
- ③ ②にかぼちゃと出し汁、調味料を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮ます。
- ④ 煮汁に水溶性片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤ インゲンを入れて出来上がりです。

かぼちゃは12月の冬至に食べるので冬の野菜と思いがちですが、実は夏の野菜です。厚い皮に包まれて保存がきくので、夏に収穫されたものを冬まで置いておくことができます。カロテン、ビタミンC、食物繊維等がたっぷり含まれています。

