

食育だより

7月

令和2年7月7日
舞鶴市教育委員会

体作りは毎日の食事から！ ～スポーツと食事～

私たちの体は食べたもので作られます。そのため、スポーツで全力を出すためには、いろいろな食品を組み合わせた食事を、1日3回食べることが基本となります。毎日の食事を意識して健康な体を作ることが、競技力の向上にもつながります。



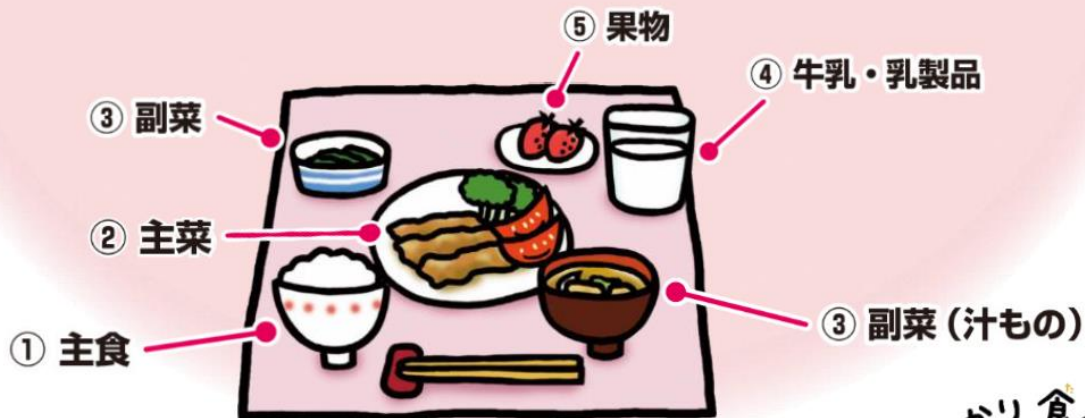
スポーツをする中学生の食事

● 大事なものは準備！「食事の基本型」を覚えましょう

スポーツをする人はまず「食事の基本型」を覚えましょう。今、活躍しているスポーツ選手は、この「食事の基本型」を常に意識して食事をしています。どのような食事かというと、

- ① 主食：ご飯やパン、めん類など食事の中心となるもの
- ② 主菜：肉、魚介、卵、大豆製品（豆腐など）などのおかず
- ③ 副菜：野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず・汁もの
- ④ 牛乳・乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤ 果物：オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツ、いちごなど

①～⑤をそろえた食事が「食事の基本型」です。このような食事を1日3回とることで、体が大きくなる準備ができ、さらにエネルギー満タンの状態でスポーツをすることができます。



基本は毎日の正しい食事の積み重ね！

「これを食べれば強くなる！」という食べ物はありません。毎日こつこつ部活の練習をするように、食事でも毎日の積み重ねが大切です。サプリメントより食事からバランス良く栄養をとりましょう。

しっかり食べよう





スポーツをするときは水分をしっかり補給しよう

● どうして水分をとらなければならないの？

みなさんの体の 60~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。そのときにしっかり水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。

出た分を補給!

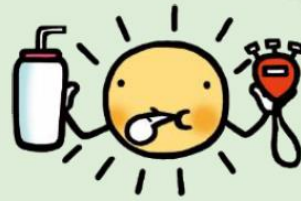


● 運動中の水分のとり方とは？

暑い最中に運動をすると、汗をたくさんかきます。そのために汗をかいた分だけ水分をとる必要があります。どのような飲み物をどれくらいとればいいのか。

ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。

運動前にコップ1~2杯程度の水分をとる（一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3~5回ゴクゴクする程度にしましょう）。



運動中は1時間に500~1000mL程度、気温がとくに高いときは15~30分ごとにこまめに水分をとる。

たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲む。



冷たすぎる水分は避ける。

7月 給食レシピ



万願寺甘とうのチンジャオロースー

【材料】1人分

豚肉	25g	}	酒	0.5g
片栗粉	適量		砂糖	2g
万願寺甘とう	18g		しょうゆ	3g
水煮たけのこ	20g		中華の素	0.3g
赤ピーマン	5g		豆板醤	0.3g
にんにく	0.5g		ごま油	1g
サラダ油	0.5g			

【作り方】

- ① 材料はすべて細切りにする。
- ② 豚肉に片栗粉をまぶす。
- ③ サラダ油で豚肉を炒めてから、野菜を加えてさらに炒める。
- ④ 調味料で味付けする。

ビタミン B1 が豊富な豚肉を使ったスタミナメニュー!
今が旬の舞鶴産の万願寺甘とうをたくさん食べられます。