

食育だより

7月

平成29年7月 日
舞鶴市教育委員会

全力を出すための食事とは？「スポーツと栄養」

中学校夏の総体が近づいてきました。試合を間近にひかえて練習にも熱が入っていることと思います。全力を出して日頃の練習の成果を発揮するためには、バランスのよい食事がとても大切です。毎日の食事を意識して健康な体を作ることが、競技力向上にもつながります。

★朝食をしっかり食べる★

朝食には「エネルギーをチャージする」「体温を上げる」「排便をうながす」という3つの大切な働きがあります。

朝食抜きで運動をすると集中力と持久力が低下してしまい、ケガの原因にもなります。

★バランスよく食べる★

主食、主菜、副菜、汁物、果物、牛乳・乳製品を組み合わせた食事がおすすめです。

組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。でも、好き嫌いをするとうバランスのよい食事にはなりません。

★試合の前日は？★

体に負担をかけない消化しやすいものがおすすめです。脂肪分の多い食事は控えめにし、よくかんで食べましょう。

夕食を就寝の3時間前にすませて早く寝るという生活リズムが緊張を和らげます。

★試合の当日は？★

筋肉のエネルギーをたっぷり蓄えるために、主食のごはんやパンを多めに食べましょう。消化のよい果物で栄養補給をするのもいいです。

試合後は、疲労回復のためにもバランスのよい食事が必要です。

【基本の食事】

主食（エネルギー源）	炭水化物（糖質）	ごはん、パン、めん類
主菜（筋肉・血液を作る）	たんぱく質、脂質、鉄	肉、魚、卵、豆腐、大豆
副菜（体の調節）	ビタミン、ミネラル、食物せんい	煮物、サラダ、和え物
汁物（体の調節、水分補給）	ビタミン、ミネラル、食物せんい	みそ汁、スープ
果物（体の調節）	ビタミンC、糖質、食物せんい	果物
牛乳、乳製品（骨・筋肉を作る）	カルシウム、たんぱく質	牛乳、ヨーグルト、チーズ



暑い夏 しっかり水分補給をしよう

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2～3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給する必要があります。

水分の補給法



● 3回の食事からしっかりとる！

ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からも水分がとれます。

● 野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物は、特に水分が豊富です。

● 適温は5～15℃

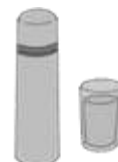
スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やしすぎは体によくありません。

● のどが渇く前に飲む！

「のどが渇いたな」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲みましょう。

● ふだんは水かお茶で！

ジュースや炭酸飲料など糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。



7月 給食レシピ

ツバスの万願寺ソースかけ

【材料】1人分

ツバス切身	1切れ
片栗粉	4g
揚げ油	適量
万願寺甘とう	5g
にんにく	0.2g
土生姜	0.5g
しょうゆ	4.5g
酢	2g
砂糖	3g
豆板醤	0.5g
水	10g

【作り方】

- ① ツバスに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② 万願寺甘とう、にんにく、土生姜はみじん切りにする。
- ③ しょうゆ、酢、砂糖、豆板醤、水を混ぜ合わせ、②を入れて加熱する。
- ④ ①のツバスに、③の万願寺ソースをかける。

※ 万願寺ソースは他の魚や肉料理にも合いますよ！
万願寺甘とうには、ビタミンAやCが多く含まれています。

ツバスは成長するとブリと呼ばれる出世魚です。



舞鶴産のツバスと、舞鶴発祥京野菜の万願寺甘とうを使用した地産地消メニューです。