

食育だより

7月

平成30年7月 日
舞鶴市教育委員会

毎日の食事と「勝つ！」ための体づくり ～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。

基本は毎日の正しい食事の積み重ね。「1日3回、バランス良く！」

私たちの身体は食べた物をもとにして作られています。どのような身体が作られるかは、何を食べるかによって決まるため「いろいろな食品を組み合わせた食事を毎日食べること」「1日3回規則正しく食べること」の積み重ねが基本となります。

「勝つ」体づくりのための

【基本の食事】

主食（エネルギー源）	ごはん、パン、めん類
主菜（筋肉・血液を作る）	肉、魚、卵、豆腐、大豆
副菜（体の調節）	煮物、サラダ、和え物
汁物（体の調節、水分補給）	みそ汁、スープ
果物（体の調節）	果物
牛乳、乳製品（骨・筋肉を作る）	牛乳、ヨーグルト、チーズ



★朝食をしっかり食べよう★

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。

★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。

おやつ、その前に…

おやつは楽しみ程度に。
時間と量を決めてから食べよう!



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を決めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

運動をする人には食事を補う「補食」。必要な栄養を「取りに行こう」!

スポーツをする人は、「おやつ=甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。



～おやつのおSOS～

糖 Sugar



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

脂 Oil, Fat



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

塩 Salt



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

7月 給食レシピ

のい豆ポテト

【材料】1人分

大豆	10g
(水煮大豆なら)	20g)
片栗粉	適量
じゃがいも	25g
揚げ油	
塩	0.1g
青のり粉	0.2g

【作り方】

- ① 大豆を水で戻してゆでる。(または水煮大豆使用)
- ② じゃがいもは1cm角に切る。
- ③ じゃがいもは素揚げにする。
- ④ ①に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ⑤ ③④に塩、青のり粉をまぶす。

旬のじゃがいもと大豆を使って。おやつにもおかずにもなる一品です。