

中学生のスポーツと食事

身体を動かしやすい日が続いています。以前、公認スポーツ栄養士の話聞く機会があり、中学生時代にスポーツ選手が気をつけるとよいことを教えていただきました。中学生の今は、持久的トレーニングを行い、身体を健康的に成長させていくことが大切ということでした。バランスのよい食事が成長に不可欠なので、毎日の食事が自分の身体になっていくということ、大切に考えてほしいとのことでした。

オリンピック選手は、1回の食事に350gのご飯を食べてもらうようにしているそうです。しかし、それはハードなトレーニングをしているので、食べることができるのです。本校の学校給食では、1人200g目安の麦ご飯を提供しています。エネルギー消費量とカロリー摂取量が同じであれば、体重は増えません。食べた量が適正かを見るには、体重測定をしてその日のトレーニング量と食事を振り返り、自分で身につけていくことが大切ということでした。

現代の食事は、肉を食べる機会も増え、1日3食バランスよく食べていけば、たんぱく質が不足することは少なくなっているそうです。主食を減らしてもたんぱく質を取り過ぎてしまうと、体に脂肪を増やすことにつながっているそうです。大人にとっても、食事を見直すよききっかけとなる話でした。



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です



埼玉県の特産物や郷土食にちなんだ献立が給食に登場します！

小松菜・さつま芋・里芋・長ねぎなど埼玉県産の食材を、「ねぎぬた」、「里芋といかの煮物」、「小江戸カレー」などの献立で使用します。お楽しみに。

給食の米は100%埼玉県産の米を使用していますが、11月はさいたま市産の新米を使用します。また、地粉うどんは100%埼玉県産の小麦を使用しています。パンにも埼玉県産小麦粉が一部使用されています。

郷土食メニュー

☆ 16日(水)

おっきりこみ風うどん・・・おっきりこみは、主に埼玉県北部・秩父地方を中心とした郷土料理です。埼玉県の北部は、小麦の生産が盛んで「朝まんじゅうの昼うどん」というように小麦粉を使った料理が昔から多く食べられています。小麦粉を練って平たく太い麺を作り、大根や里芋など地場野菜がたっぷりの鍋に「切っては入れ、切っては入れ」を繰り返したことから「おっきりこみ」と呼ばれています。

☆ 16日(水)

ゼリーフライ・・・ゼリーフライは、じゃが芋、おからをベースにして小判型に整えて揚げた食べ物で、埼玉県行田市の郷土料理です。味付けはソースです。衣のついていないコロケといった感じで、ルーツは日露戦争に従軍した「一福茶屋」の店主が、中国東北地方にあった野菜饅頭をもとにアレンジしたと言われています。その名称がなぜ「ゼリー」になったのでしょうか。形が小判(銭)に似ていることから「銭(ぜに)フライ」がなまって「ゼリーフライ」になったと伝えられています。明治後期には、既に食されており、長い間庶民のおやつとして食べられています。

☆ 24日(木)

かて飯・・・かて飯は、埼玉(秩父地方)に伝わる郷土料理です。昔、お米が大変貴重だったため、様々な具を入れて量を増やして食べていたのが始まりと言われています。季節の野菜やきのこなど、具たくさんです。今年度は、さいたま市産のずいきを使用します。地産地消につながります。

※つみっこ(7日)、ねぎぬた(16日)なども埼玉県産の郷土料理です。豆腐ラーメン(25日)は、埼玉B級ご当地グルメ王で初優勝したさいたま市のラーメンです。鶏ガラスープとしょうゆベースの味わいです。