

給食だより 9月号

平成30年9月
さいたま市立常盤中学校
栄養士

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。暑さに負けず、それぞれの目標に向かってスポーツに打ち込む人も多いのではないのでしょうか。そこで、今月は、スポーツと栄養について考えてみましょう。

スポーツのための栄養の基本とは・・・適切な食事!!

スポーツをする中学生の栄養に関する研究報告は、世界でもほとんどありませんが、トップアスリートの栄養については様々な研究がされています。国際オリンピック連盟（IOC）からは、既にスポーツ栄養に関する声明が出ており、栄養が重要視されていることが分かります。

一般的に利用できる様々な食品で十分なエネルギーをとれる食事は、トレーニングや競技で必要な炭水化物、たんぱく質、脂質や微量栄養素を満たすことができる。適切な食事は、アスリートが競技で成功するための理想的な体格や体組成に近づける手助けとなるだろう。

IOC Consensus Statement on Sports Nutrition 2010 より抜粋・訳

適切な食事って何?

年齢や性別、身長や体重、競技種目、練習内容によりますが、

※基本的には、**主食、主菜、副菜**がそろった食事を心がけましょう※

肉だけ食べてもいい体にはなりませんし、米だけ食べても体を動かすエネルギーにはなりにくいです。

上に挙げたIOCの声明の中には、

★1時間以上運動を続ける大会の前には炭水化物たっぷりの食事をしてね!

★たんぱく質は一般人の適量より多めに取るべきだけど、たんぱく質は一般的に基準より過剰摂取しがち!

★サプリメントは不適切な食事の埋め合わせにはならないよ!

といったことも書いてあり、これらはトップアスリートでなくても役に立ちそうです。

エネルギーはどれくらい必要なの?

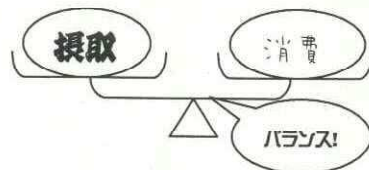
消費するエネルギー量と摂取するエネルギー量のバランスを考えましょう。

バランスがよいか判断するためには、**定期的に体重測定**をしましょう。

摂取量の方が多ければ体重は増え、少なければ体重は減ります。

しかし、中学生は身長が伸びるので、元々適正体重やそれ以下の人は、**体重が減らないように**しましょう。

※適正体重かどうかは、**身体測定の結果**で肥満度を見る等して判断してください。



身体活動レベルとは：人の毎日の活動を数値で表したもので、右の表では3つのレベルに分かれています。運動部の中学生は、ふつう～高いの間に入ります。

【摂取エネルギーの参考値】12～14歳の1日あたりの推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別	男性			女性		
身体活動レベル	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
推定エネルギー必要量	2300	2600	2900	2150	2400	2700

←あくまで参考値です。実際は人によります。

(日本人の食事摂取基準(2015年版)より)

水分補給はどうするの?

脱水により運動のパフォーマンスが落ちることは明らかになっており、大量に汗をかくとき、特に長時間の運動をするときは塩分を含む飲み物を飲む方がよい事が分かっていますが、飲み方やドリンクの成分等については現在研究中で、確立されてはいません。

9月 旬の食材紹介

梨



日本なしは、洋なしにはない、シャリシャリとした食感が特徴です。果皮の色から、赤梨系と青梨系に分けられます。幸水や豊水等の赤梨系が日本で消費される梨の大部分を占めますが、青梨系の代表である二十世紀梨は爽やかな酸味があります

秋刀魚 (さんま)



秋のサンマは脂がのっていてとても美味しく、日本の秋の味覚の代表とも言われます。

大きなうろこがなく、内臓のえぐ味も少なく調理しやすい魚である上、良質の脂質を多く含みます。

～今月の献立より～

12日 (水) 岡山県の料理を取り入れたメニュー



岡山県の郷土料理です。昔、赤飯を炊くときに小豆の代わりにちらしずしの具を間違えて入れてしまい、どうにかしようと小豆も入れて蒸してみたらおいしい五目おこわができた。というのが、蒜山おこわの始まりです。蒜山というのは、岡山県の真庭市北部と鳥取県の倉吉市南部にまたがって位置する火山です。読み方が難しいですね。



作ってみよう！給食メニュー ～さんまの蒲焼き～



給食の蒲焼きは、実は焼きません。衣をつけて揚げた魚に、甘辛いたれをつけます。ご飯によく合うので、旬のサンマで是非試してみてください。

☆材料 (4人分)

- ・さんま開き…4枚
- ・でん粉…適宜
- ・揚げ油…適宜
- ・砂糖…大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・水…100ml

☆作り方

- ①砂糖～水までを合わせて小鍋に入れ加熱し、沸騰したら火を止め、冷ます。
(ラップをして電子レンジで加熱する場合は、水を減らし、電子レンジから出したらすぐにラップを外して下さい。)
- ②サンマにでん粉をつけて揚げる。
- ③揚げたサンマに①のたれを絡める。

～食器取扱い優秀賞表彰～

7月 食器取扱い優秀賞 (6/25～7/18)

3-1	3-3	3-4	3-5	3-6	3-7	3-8
2-1	2-4	2-5	2-6	2-7	2-8	2-9
1-1	1-2	1-3	1-5	1-6	1-7	10組

食器を大切にいただき
ありがとうございました
今月もがんばりましょう