

連休も終わり、新学期が始まってから早くも1ヶ月が過ぎました。授業や部活動も本格的になり、1年生も中学校生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。

さて、もうすぐ学校総合体育大会が始まります。3年生にとっては最後の大会になるかもしれませんね。持っている力を十分に発揮できるように食事の面から応援したいと思います。

ジュニアアスリートの基本的な食事

練習や試合によって筋肉は壊れ、エネルギーが使われます。これを食事で回復させることが強い身体を作りよいコンディションをキープすることにつながります。余分な体脂肪をつけずに、スポーツに必要な筋肉や血液、骨などつくるには、それぞれに必要な栄養素が含まれる食事をする。それらの栄養素を上手に食事からとるコツは①～⑥を毎食とることです。これらを毎食そろえて食べることを習慣化することがジュニアアスリートにとっては大切です。

	働き	食品
①主食	エネルギー源	米、めん類、パンなど
②主菜	筋肉や骨、血液をつくる	肉、魚、卵、豆
③副菜	良いコンディションの維持	野菜、海藻
④汁物	水分補給	水、塩
⑤果物	エネルギー源、よいコンディションの維持	果物、果汁100%ジュース
⑥乳製品	筋肉や骨、血液をつくる	牛乳、チーズ、ヨーグルト

例1 ごはん（①主食）

鶏肉の照焼き（②主菜）

サラダ（③副菜）

具たくさんみそ汁（④汁物）

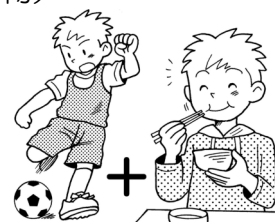
フルーツヨーグルト（⑤果物⑥乳製品）

例2 ポークカレー（①主食②主菜③副菜④汁物）

野菜のピクルス（③副菜）

グレープフルーツ（⑤果物）

牛乳（⑥乳製品）



○前日の食事は??

疲労を回復を促し、試合時のエネルギーがしっかり補給できるようにします。体と脳のエネルギー源であるごはんやパスタ、うどんなどの炭水化物をしっかりと取りましょう。普段の1.5倍が目安です。おかずは油の少ないものを少なめにとりましょう。また、ビタミンB1とその吸収を高めるにんにくなどをとるといいでしょう。ビタミンB1が豊富な豚肉もいいですね。

○当日の食事は??

消化が良く試合時にエネルギーになるものを中心に食事をするのがポイントです。油を控えて、ごはんやうどん、もちなどの主食や果物を多くとるようにします。朝食は必ず食べましょう。試合開始の3時間前までに食事を済ませたほうがいいでしょう。お弁当はごはん、パンなどの炭水化物をしっかりと入れ、おかずは消化に良い焼き物や煮物など油が少なめの調理がいいでしょう。

みんなで協力して楽しい給食時間に！

給食はみなさんの健康の増進、食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出して作られています。みなさんの学校生活が生き生きと充実したものになるように給食でサポートしています。でも、せっかく考えられて作った給食、みなさんの口に入らなければ意味がありません。給食室では毎日みなさんがどのくらい食べたか、教室から戻ってきた食缶をチェックしています。その日の気候や欠席者の人数によっても残る量は左右されますが、提供された給食をしっかり食べるには「食べる時間を確保すること！！」がポイントです！

給食を完食しているクラスは、準備が早く4時間目が終わってから10分後にはもういただきますができています。1年生はまだ準備に時間がかかるようで、2、3年生が食べ始める頃にやっとワゴンを取りに行くクラスも見受けられます。給食委員を中心に、みんなで協力して素早く準備をし、ゆっくり落ち着いて食事ができるようにしましょう。

みなさんの体はみなさんが食べたものでできています。今食べたもので10年後、20年後の体を作ります。しっかり食べて丈夫な身体を作りましょう！

食べる量には個人差があります。たくさん食べられる人、ちょっとの量でおなか一杯になる人、いろいろいます。自分の体と相談して食べてくださいね。



4月 人気献立ベスト10

- 1位 鉄火みそ (100%)
- 2位 チーズオムレツ (99.7%)
- 3位 マーボー豆腐、メバルの竜田揚げ
アーモンドサラダ
米こめサラダ (99.5%)
- 4位 ツナとコーンのピラフ
2色揚げパン (99.4%)
- 5位 赤魚の塩焼き
肉じゃが、赤飯 (99.2%)
- 6位 千草焼き (99.1%)
- 7位 ひじきのマリネ、磯香和え (98.9%)
- 8位 からし和え (98.7%)
- 9位 桜区ごはん
アーモンドトースト (98.6%)
- 10位 さばのみそ煮 (98.5%)

旬を味わおう！ 「グリーンピース」

グリーンピースはえんどう豆が完熟する前の未熟な豆のことで、栄養価が高い野菜です。

特に食物繊維が多く含まれていて、豆の中でもトップクラスの含有量です。また、ビタミンCも多く風邪の予防や美容にもうれしいです。

冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、生のグリーンピースを食べられるのはこの時期だけです。今月は14日にグリーンピースごはんを出します。茹でたてのグリーンピースは一味違います！苦手な人も一口食べてみてくださいね。今しか食べられない旬の味を味わっててください。

