

6月給食だより

令和3年6月4日

学校総合体育大会が始まります♪

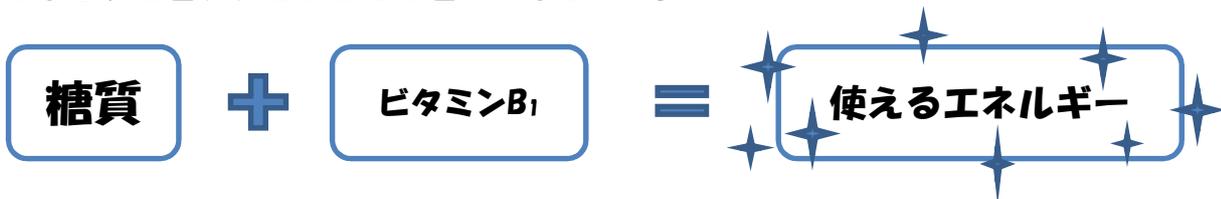
6月5日（土）から学校総合体育大会が始まります。新型コロナウイルス感染拡大防止のために、部活動時間も制限された中での練習は、生徒のみなさんにとって思うようにできなかったかもしれません。それでも、昨年とは違い大会自体は運営されますので、悔いの無いよう思う存分力を発揮してほしいと思います。

たくさん走り、動くための食事のポイント！

人が体を動かすことができるのは、体の中に蓄えられた「エネルギー源」のおかげです。車で例えるとガソリンです。車にガソリンが入っていないと動かないのと同じで、体の中もエネルギー源が蓄えられていないと動くことができません。そのエネルギーのもととなるのが、主食といわれる**ごはん、パン、めん**などに多く含まれる**糖質**です。体を動かすときだけでなく、頭を働かせるときにもエネルギーは使いますので、私たちが生活している間は常にエネルギーを使っているのです。

試合の当日は、朝ごはんを食べずに出かけるとパフォーマンスが発揮できないと考えましょう。

しかし、糖質ばかりをとってもエネルギーは作られません。**糖質**をエネルギーとして使える形にするためには**ビタミンB1**が必要になりますので、糖質と同じくらい**ビタミンB1**を意識して取りましょう。ビタミンB1は、豚肉や大豆製品（特に木綿豆腐や生揚げなど）や色の濃い緑黄色野菜などからとることができます。普段からバランスの良い食事をしましょう、と言われることには理由があるのです！



また、**鉄**は血液の中にある**ヘモグロビン**をつくっています。このヘモグロビンは体中の組織に酸素を運ぶ働きをしています。食事からの鉄分が不足すると“鉄欠乏性貧血”になりヘモグロビンが作られなくなるため、全身に運べる酸素の量が減ってしまいます。酸素もエネルギーを作るために重要な役割をしているため、**有酸素運動という持久力が必要な運動**で能力が発揮できません。鉄は汗の中にも含まれているため、発汗量が多いこれからの季節や激しい運動での発汗、また成長期にはとくに意識してとる必要があります。まさに中高生のみなさんの年齢でもあります。





持久力をつけるためには、食事の基本型（主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物）をもとに、糖質やビタミンB1、鉄が多く含まれている食品を意識してとるように工夫してみましょう。

☆☆ 衛生的な食事のための3つのポイント ☆☆

もう、梅雨に入ったかしら？と思う天気の日もあり、いよいよ湿気の多い季節になってきました。天候不順で体調を崩しがちなうえ、細菌は繁殖しやすい条件がそろいます。

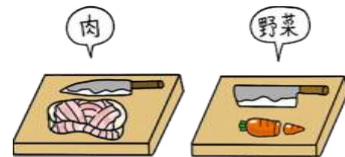
学校総合体育大会でも、お弁当を持参させるご家庭もあるかと思います。大会会場では冷蔵庫等もなく、カバンの中にお弁当が入っていることでしょうか。その日の気温によってはお弁当の管理が難しくなってしまう、心配ですね。ご家庭でも、色々と気遣いをしているところかと思いますが、食中毒予防の三原則を確認して、パワーの源のお弁当を持たせてあげてください。

①つけない！



★料理をするときや食べる前には手を石鹸でていねいに洗う。

- ていねいに洗って細菌やウイルスを洗い流す。
- 生の肉や魚、卵などをさわったときは念入りに！



↑まな板・包丁は肉用と野菜用に分けると安心

②ふやさない！！



★料理を室温のまま長時間放置しない。

- 生温かい温度（35度前後）は細菌が増えやすい危険な温度です。
- 保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。一食分にしておくとともに衛生的です♪

③やっつける！！



★生で食べるもの以外は、十分に加熱しておく。（特に肉の生焼けには注意が必要です！）

熱が通りにくいものは、中まできちんと熱が通ったか、確認しましょう！

俺たち細菌は、温かくて、じめじめしていて、おいしい食べ物の栄養があるところが大好き♡
ひっひっひっひっ…

