

給食だより9月

令和4年9月1日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切です。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配りましょう。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”



年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる！



将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、“食域”を広げ、“食歴”を豊かにしましょう。食わずらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！



体づくりのためには、毎日しっかりと質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、“食事の壁”ができやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

中秋の名月

旧暦8月15日の満月のことで、現在の暦だと9～10月頃にあたります。旧暦の秋(7～9月)の真ん中なので「中秋」といいます。2022年は9月10日です。農作業に従事する人々は欠けたところのない満月を豊かな実りの象徴とし、秋の収穫の感謝を込めていもや豆などの収穫物を月に供えました。しかし、稲穂はまだ穂が実る前であることから、穂の出たすすきを稲穂に見立てて飾ったといわれています。月見団子は、お米の粉の団子をおもちや満月になぞらえて作り、次の年の豊作を祈願しました。



さんま

秋が旬の魚といえば、さんまが有名です。「秋刀魚」の当て字がよく使われますが、不思議なことに「魚」へんでさんまを表す漢字はありません。新鮮なさんまは、全体的に丸みをおびており、目が澄んでいます。さんまは「無胃魚」といって胃をもたないため、新鮮なものは丸焼きにして内臓まで食べられます。落語の『自黒のさんま』は、世間知らずのお殿様が鷹狩りに出かけ、大自然の中でたくさん運動した後に食べた素朴な黒魚げのさんまの方が、屋敷の中で丁寧に骨を外し、蒸して脂ぬきされたものよりおいしかったというお話です。



重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ五節句の一つですが、あまりなじみがないかもしれません。



「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食では、食べられる菊の花(食用菊)を使った「菊入りお浸し」を出します。

魚を上手に食べよう!



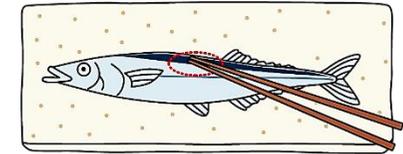
四方を海に囲まれた日本では昔から魚をよく食べてきました。魚は骨が多くて苦手という人はいませんか。魚の上手な食べ方を知らないと、魚を食べるのが楽しくなりませんよ。

さんまの食べ方

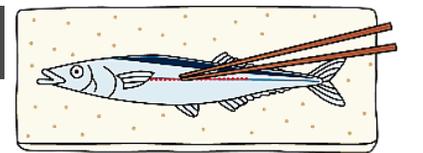


①全体をはして軽く押す

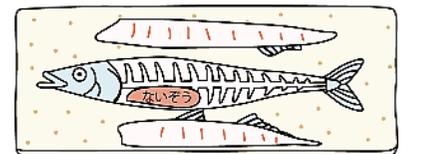
魚の頭が左を向くように置くのが和食のマナーです。はじめに身全体をはして軽く押すと身離れがよくなります。



②真ん中(中骨)にそってはしを入れる

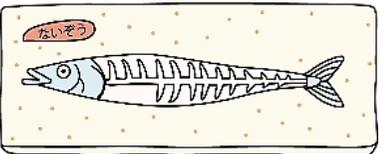


③上の身を食べる



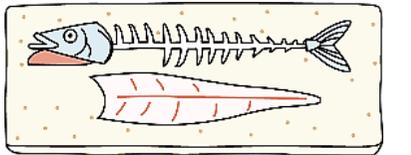
④内臓を取り除く

少し苦いですが、新鮮なさんまだったら内臓も食べられます。内臓の周りは骨が多いので、苦手な人は一緒に取り除いて上に置きます。



⑤骨を外して上に置く

魚をひっくり返さず、骨を外して下の身を食べるのがきれいな食べ方です。尾から持ち上げていくときれいに外れますよ。



⑥きれいに食べて、「ごちそうさま」

魚には体をつくるたんぱく質やカルシウムのほか、ビタミンや無機質(ミネラル)、そして体によいDHAやEPAといったあぶらも多く、みなさんにもっと食べてほしい食べ物です。

