

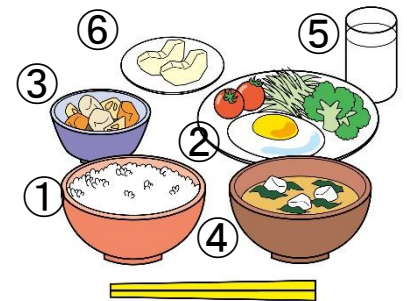
オリンピック・パラリンピック・運動会特集！

～スポーツのための食事～

夏休み中、オリンピックを見て過ごした方も多と思います。そして現在パラリンピックが開催中ですね。活躍するアスリートを見ていると、自分たちもからだを動かしたくなりますね。運動会まであと一か月となりましたが、本番で力を発揮するためには、日頃の食事がとても大切です。9月の給食では「スポーツ応援献立」「運動会応援献立」と称して、スポーツ栄養学の観点から献立を組み立てました。2学期には、ラン RUN フェスティバルなどスポーツ関連の行事が待っているので、日頃の食事の中で参考にさせていただければと思います。

献立の基本！主食、主菜、副菜、副菜2(汁物)、牛乳・乳製品、果物をそろえよう！

- ① 主食：からだを動かすエネルギー源（ごはん・トースト・うどんなど）
- ② 主菜：筋肉・骨・血液などの材料となる（焼き魚・豚肉の生姜焼きなど）
- ③ 副菜：体調を整え、骨や血液の材料となる（サラダ・ひじきいり煮など）
- ④ 汁物（副菜2）：水分補給や体調を整える（みそ汁など）
- ⑤ 牛乳・乳製品：骨や歯を形成する（チーズ、ヨーグルトなど）
- ⑥ 果物：疲労回復に役立つ（みかん、バナナなど）



競技別食事のポイント☆

持久力系の競技（長距離走、水泳など）

- 炭水化物をしっかりとる
- エネルギーの代謝に必要なビタミンB₁をとる
- 鉄やビタミンCをとる



持久力系の競技は、長時間にわたって運動をするため、エネルギーの消費量が多くなります。そこで、炭水化物（糖質）をしっかりとるようにします。また、糖質をエネルギー源にかえるために必要なビタミンB群、特にビタミンB₁も大切です。そして貧血を防ぐために鉄や、鉄の吸収率を高めるビタミンCを積極的にとるようにします。



献立例

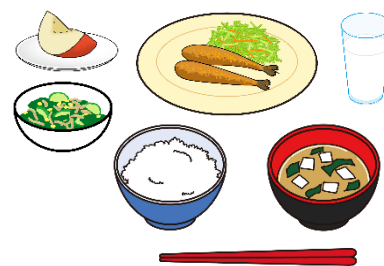
- ・ ごはん
- ・ 豚肉の生姜焼き
- ・ ポテトサラダ
- ・ みそ汁
- ・ オレンジ
- ・ ヨーグルト

瞬発力系の競技（短距離走、体操など）

- 筋肉をつくるたんぱく質をしっかりとる
- 炭水化物もきちんととる
- 丈夫な骨をつくるカルシウムをとる



瞬発系の競技は、強い筋力を使うため、筋肉の材料となるたんぱく質をしっかりとります。しかし、たんぱく質をしっかりとったとしても、エネルギー源を食事からきちんととれていなければ、せっかくの筋肉をこわすことによってエネルギーを供給するようになってしまいます。そのため炭水化物もしっかりとることが大切です。また、強い骨をつくるカルシウムも重要です。



献立例

- ・ ごはん
- ・ シーフードフライ
- ・ わかめの酢の物
- ・ みそ汁
- ・ りんご
- ・ 牛乳

筋力系の競技（相撲、パワーリフティングなど）

- 効率よくたんぱく質をとる
- たんぱく質の吸収を高めるビタミンB₆、Cをとる
- 野菜もしっかりとる



ビタミンB₆は、たんぱく質が筋肉へと合成されるのを助ける栄養素です。鶏肉やマグロ、カツオ、じゃがいも、バナナなどに多く含まれています。また、たんぱく質は筋肉の材料になるだけではなく、間接の腱やじん帯、軟骨などを作るコラーゲンの材料にもなります。コラーゲンの合成にはビタミンCが必要で、たんぱく質といっしょにとることで関節を強化できます。

たんぱく質をとろうとすると、肉や魚を使ったメニューが多くなり、偏りが生じます。パフォーマンスの低下を防ぐためにも野菜をしっかり食べることが必要です。

献立例

- ・ 親子丼
- ・ 白和え
- ・ みそ汁
- ・ フルーツヨーグルト

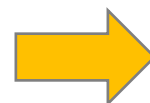


☆ 混合系の競技（野球、バレーボールなど）は、持久力系と瞬発力系の両方を意識して食事をします。

せんぞく食育日記



先月行った 食育を紹介します♪
詳しくは学校のHPをご覧ください！



1年生 とうもろこしの皮むき

旬の食材にふれることで、子供たちに食への興味・関心をもってもらいたいと思い皮むき体験を実施しました。

感想を聞くと、「最後に茎を折るのが大変だった」という子が多く、がんばった様子が伺えました。

また、100本あるとうもろこしの中で1本だけ白い品種を八百屋さんに入れていただき、皮をむくまで誰に当たるかわからない、ドキドキな体験となりました。



あっ！白いとうもろこしだ！

3年生 枝豆のさやとり

国語で「すがたをかえる大豆」という単元を学習予定の3年生を対象に、枝豆のさやとりを実施しました。枝豆は熟すと大豆になりますね。枝豆についてクイズをした後、枝からさやをとりました。見た目以上に力のいる作業でしたが、友達と協力し合ってやり切ることができました。

とった枝豆はその日の給食に塩ゆでして出されました。とれたての枝豆はとても甘く、子供たちからも先生からも好評でした！

枝豆には小さな毛が生えていて、ざらざらした手触りだったよ！



9月は…

- 行事食（十五夜、三九日）について
 - スポーツ栄養について
 - #元気いただきますプロジェクトについて（ハマダイ）
 - 旬の食材（梨、デラウェア、等）について
 - 各地の料理について（長野県、茨城県）
 - 地産地消（とうきょう元気農場の野菜）について
 - 世界の料理について（イギリス、イタリア）
- 等を給食と関連させて子供たちに伝える予定です。ぜひ、ご家庭でも「今日の給食どうだった？」と話題にしていだければと思います。



ご家庭からのご意見を募集しています！



今回のテーマは…「夏休みの食の思い出」

- 夏休みに食べておいしかったもの、作ってみたもの、テレビで見て食べてみたいと思ったものなど、夏休みの「食」の思い出について教えてください。
- また、テーマ外でも こんな給食レシピが知りたい！給食だよりではこんなことを載せてほしい！給食や食育、給食だよりの感想、要望などを書いてくださっても結構です。
- ご記入いただき、担任を通じてご提出ください。（栄養教諭に直接お渡しいただいても大丈夫です。）
- 保護者の方が書いても、お子様が書いてもどちらでも大丈夫です。（先生方からも もちろんお待ちしております！）
- いただいたご意見は次回以降の給食だよりに掲載させていただくことがあります。
- Google フォームでも回答を受付しています。



きりとり

給食だよりアンケート（令和3年9月号） ☆ 9月10日〆切

() 年 () 組 名前 () ※ 無記名でも構いません。