



令和3年5月31日発行

にちなんちようりつがっこうきゆうしよく
日南町立学校給食センター

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役

日にちごとの気温差が激しく、体調を崩す人も出てきているようです。そんな中、中学校では西部地区総体に向けての練習、小学校ではマラソン大会やプール開き、又、地域での色々なスポーツ活動等が盛んです。今月は、19日の「食育の日」にも、「スポーツと朝ごはん」をテーマに、それに関連して今回の給食だよりは、「スポーツと健康な体のための食事」を特集しました。バランスのとれた食事とスポーツで、丈夫な体作りをしましょう。

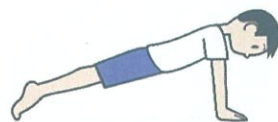
スポーツと健康な体のための食事

スポーツをする上で大切なのは、適切なトレーニングと、それに見合った食事・睡眠をとることです。バランスのとれた食事は、

①疲労がたまって体調を崩す・かぜをひくのを防ぐ

②集中力が低下し、けがを招くのを防ぐ

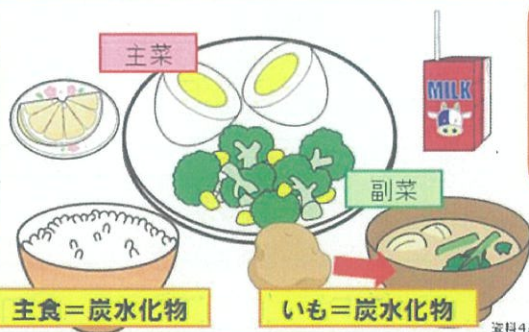
という役割を果たし、トレーニングに集中できる体を作り、トレーニングの質を高めます。「食事トレーニングの一部」と考えるとよいですね。



朝ごはん

★スポーツをする当日の朝ごはんのポイント★

特に試合当日は、炭水化物の摂取と消化のよさを心がけよう！

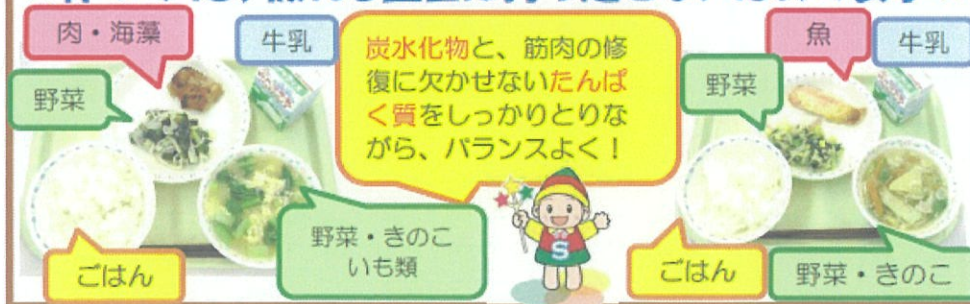


手軽なパンは、ピザトーストと野菜スープでバランスアップ！



夕ごはん

★体づくりと、疲れを翌日に持ち越さないための食事★



運動後、おなかがついて、つい、揚げ物ばかり…とならないように気をつけよう！必ず野菜をいっしょにね。



スポーツ時には、補食を上手に活用しよう！

練習や、試合の当日、朝早く集合するため、朝ごはんが早すぎたり、十分に食べられないこともあつたりすると思います。そんなときは、携帯できる「補食」を活用し、エネルギー不足にならないようにするとよいですね。

また、試合後早めに炭水化物やたんぱく質を補給することで、疲労回復を早めます。補食は、消化に時間のかかる油の摂り過ぎに注意し、消化のよいものを選びましょう。

★練習や試合前後の補食のポイント★

おすすめ補食

【練習前後どちらでも】

おにぎり ジャムパン
みたらし団子 あんまん
カステラ フルーツゼリー
ぶどうパン アンパン
バナナ

【練習後】

いなりずし ゆで卵 肉まん
ヨーグルト ささみパン
オレンジジュース（100%）

炭水化物やビタミン・ミネラルが多いもの。練習後は、たんぱく質も！



控えた方がよいもの

サンドイッチ ケーキ
アメリカンドッグ から揚げ
カレーまん カップラーメン
デニッシュパン フライドポテト
蒸しケーキパン アイスcream
カレーパン ポテトチップス
高脂肪食品

油が多く、消化に時間がかかるもの



朝ごはんにもおすすめ！

～給食のレシピ紹介～

山菜のビーフンスープ

材料	1人分	4人分
豚肉	10 g	40 g
白ねぎ	10 g	40 g
にんじん	5 g	20 g
わらび(あくぬき)	8 g	32 g
ビーフン	4 g	16 g
たけのこ水煮	10 g	40 g
粉末スープ	0.65 g	2.6 g
塩	少々	少々
こいくちしょうゆ	1.75 g	7 g(小さじ1強)
こしょう	少々	少々
水	150 mL	600 mL

※材料や作り方は、家庭向けに給食とは一部変えています。

【作り方】

- ①白ねぎは、小口切りにする。
にんじんは、千切りにする。
わらびは、長さ2cmに切る。
ビーフンは、はさみで、半分の長さに切る。
たけのこは、千切りにする。
- ②鍋に水とにんじん、たけのこを入れ、中火にかけ、煮立たせる。
- ③豚肉をほぐしながら加える。
- ④調味料を入れて、味を整える。
- ⑤火を弱め、ビーフンをくっつかないようにして混ぜながら加える。
- ⑥白ねぎ、わらびを入れて熱が通ったら完成。
(※白ねぎは、よく煮えた方がよい場合は②で入れる)



具沢山で、簡単、しっかり朝ごはん！

