

平成28年度



こう友け

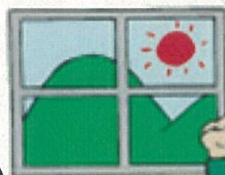
イラスト出典: 少年写真新聞社 Sedoc・日南町役場 日南町立学校給食センター

「運動会」という大きな行事がひとつ終わった小学校、そして中学校では新しく加わった1年生も一緒に毎日部活動が続けていますが、ほとんどが運動部です。小学校では、地域のスポーツチームももちろんですが、「外で元気よく走りまわって遊ぶ」ことも大切な運動になります。「運動を続ける」という習慣は、将来的に健康な体をつくるためにはとても重要なことです。

スポーツを楽しんだり、よい成績を出したりするためには、効率のよい練習が必要不可欠です。そのために、練習の疲れを早く回復させ、疲れにくい体をつくる「食事」と「睡眠」を大切にしていきたいものです。

たくさん動いても 疲れにくい体を作ろう！

早起きをして、少し体を動かし、おなかをすかせよう！



早起き



早寝

朝ごはんを食べることで、元気に活動するための準備をします。



朝ごはん

質のよい睡眠が、体力を回復させます。
寝る前のスマホや、カフェインを含む、コーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。

朝食にはもちろん！

しよくじ しゅしよく かなら た
食事は、「主食」を必ず食べよう！

スポーツは、糖質からのエネルギー源が不可欠！
なかなか朝ごはんを食べられない人も、まずは「主食」から食べよう！



おかずもそろえよう！



ケーキやクッキー等のおかしはごはんのかわりになりません。朝ごはんは、主食を必ず食べ、なるべく主菜・副菜もそろえましょう。

すぐに燃えてエネルギーになります。

体内で保存がきき、後からエネルギーになります。

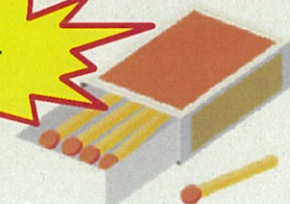
ろうそくに例えると・・・

運動が多い人は、「しん」(糖質)を太く、長く！

「しん」は糖質



エネルギーの燃焼



「ロウ」は脂肪



マッチはビタミン



資料3表

マッチがないと、エネルギーとして燃えません。

作ってみよう！

きゅうしよく しょうかい
～給食のレシピ紹介～

スタミナなっとう

ざいりよう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 4人分
ぶたにく 豚肉ミンチ	20 g	80 g
ひ わ なっとう 挽き割り納豆	25 g	100 g
しょうが	0.6 g	2.4 g(1かけ)
にんにく	0.5 g	2 g(1かけ)
しろ 白ねぎ	20 g	80 g(約30cm)
こいくちしょうゆ 濃口醤油	2.2 g	8.8 g(小さじ1と1/2弱)
りょうりしゆ 料理酒	1 g	4 g(小さじ1弱)
みりん	1 g	4 g(小さじ2/3)
さとう	0.6 g	2.4 g(小さじ1弱)
ごま油	1 g	4 g(小さじ1)

つく かた
【作り方】

- しょうが・にんにくはみじん切りにしておく。
白ねぎは、小口切りにしておく。
- フライパンにごま油をしき、しょうが、にんにく、豚肉ミンチを炒める。
- 火が通ってきたら白ねぎを加え、更に炒める。
- ひき割り納豆と調味料を加え、さっと炒める。

この しちみつとうがらし とうぼんじゃん など しょうしやう
好みで七味唐辛子や豆板醤、タバスコ等を少々
加えてもよいです。
食べる時に焼き海苔をかけたり、手巻きに
して巻いたりしてもおいしいよ！

