

# 中学校食育だより

2024.6

藤沢市栄養教諭連絡会

## スポーツを頑張っている人の食事は？

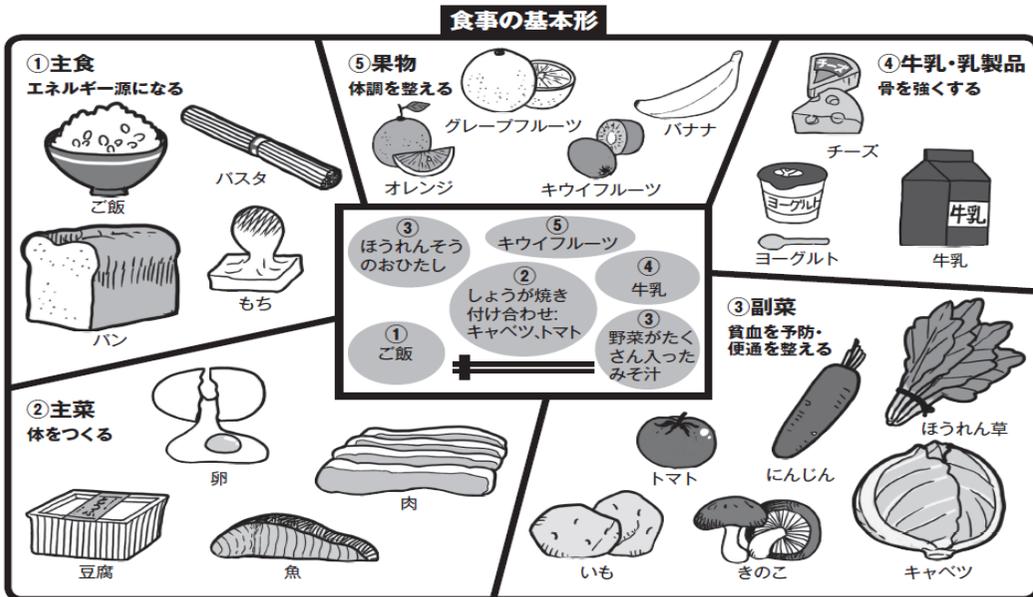
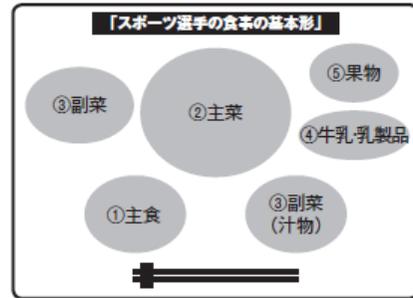
スポーツを頑張っている人にとってバランスの良い食事をとることは、トレーニングをするのと同じくらいに大切です。丈夫な体をつくり、しっかり練習することで競技力も向上します。練習と同じくらい一生懸命食事をとりましょう。

では、何を食べればよいのでしょうか。

- ①「主食」ごはん・パン・めん類等
- ②「主菜」肉・魚・卵・豆類等
- ③「副菜・汁物」野菜・海そう・きのこ等
- ④「牛乳・乳製品」牛乳・チーズ・ヨーグルト等
- ⑤「果物」みかん・りんご・バナナ等

これら5つを毎回の食事でそろえることが大切です。

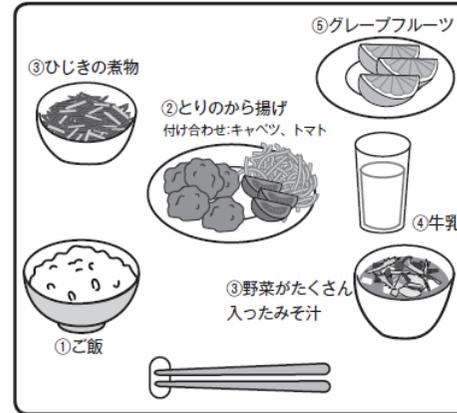
自分の食事を振り返って、不足しているものがないか考えてみましょう。



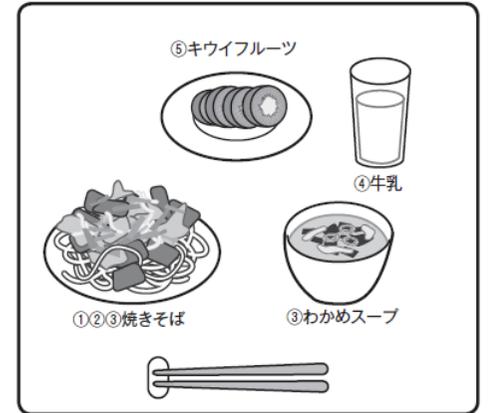
食育フォーラムより

## ——スポーツ選手の「食事の基本形」 料理の組み合わせ例——

### <定食型の場合>

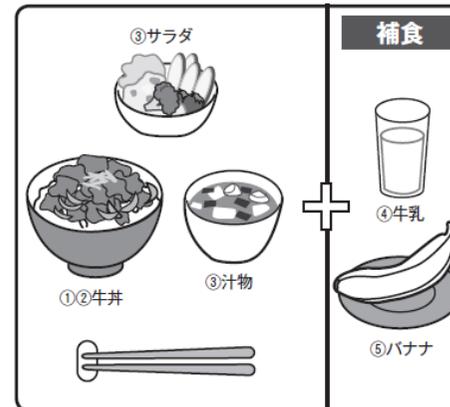


### <めん類の場合>

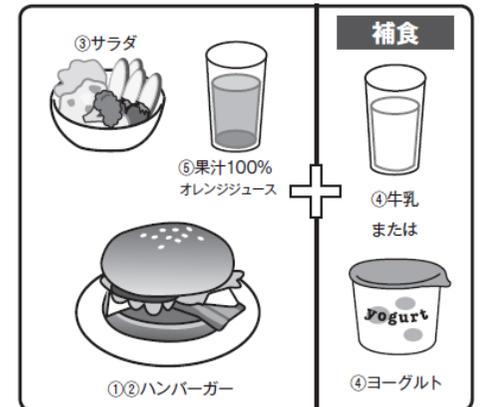


基本の食事で不足してしまったものは、補食で食べましょう。おやつはお菓子ではなく、不足分を補う間食として適したものを食べるようにしましょう。

### <牛丼の場合>



### <ハンバーガーの場合>



食育フォーラムより

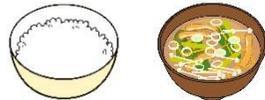
試合等でエネルギー消費量が多くなるときには、おにぎりやバナナ等のエネルギーになりやすいものを選んで食べましょう。

# 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！！

人間の体の約60%は水分です。体内では、毎日食事などで取り入れる水分と、汗や尿などで排出される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節が効かなくなり、熱中症などの命に関わる事態が起きてしまいます。暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう。

## ●3回の食事からしっかりとる！

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からもとれます。1日3回の食事をしっかりと食べる事も、実は大切な水分補給方法です。



## ●適温は5～15℃

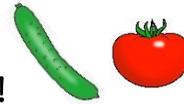
スポーツ中の水分補給に適切な水温は5～15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。また、炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因にもなるので気をつけましょう。

## ●ジュース・炭酸飲料はNG！ ぶだんは水かお茶で！！

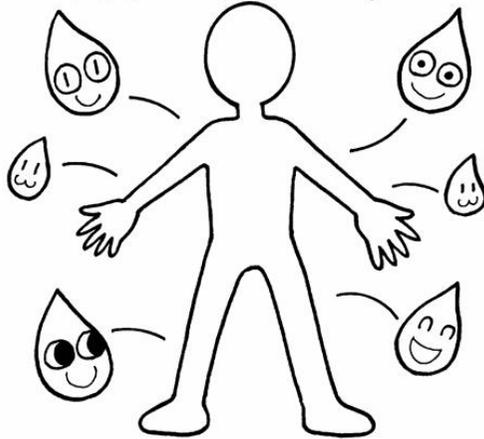
市販の清涼飲料水は糖分をたくさん含むものが多くあります。糖分の多い飲料は、体への水分補給を妨げてしまい、さらに飲み過ぎは肥満につながります。ぶだんの水分補給は、水またはカフェインを含まない麦茶が適しています。ただし、激しい運動などでたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンク等でミネラル類を補給しましょう。

## ●野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物は特に水分が豊富で、汗で失われる無機質（ミネラル）やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく「食べる」水分補給も活用しましょう。



## 人間の体に 水 欠かせない



## ●のどが渇く前に飲む！

「のどが渇いたな」と感じたときには、体の水分は既に不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。

## ●一度にたくさん飲まない！

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲んでください。



## 作ってみませんか？

～給食レシピより～

### 焼肉丼

【具材 (4人分)】

油	小さじ1
玉ねぎ	240g
豚もも薄切り肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
白いりごま	小さじ1

【焼肉のタレ (作りやすい量)】

しょうが	10g
にんにく	10g
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
りんご	20g
みそ	30g
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1.5
一味唐辛子	少々
トマトケチャップ	大さじ3

ごはん 4人分



- ① 具材の玉ねぎ…1.5cm スライス 豚肉…5cm 幅
- ② タレのしょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、りんご…全てすりおろす
- ③ ②とタレの調味料を全て合わせ、よく混ぜる。(タレはミキサー等を使うと楽に作れます)
- ④ 油で玉ねぎをしんなりするまでよく炒め、豚肉を加えて炒め、塩、こしょうをする。
- ⑤ ③のタレの、1/3量を加えて煮る。
- ⑥ 水溶性片栗粉を加え、白ごまを混ぜ入れる。
- ⑦ ⑥をごはんのにのせる。

※焼肉のタレは、約12人分です。  
一度火を通しておくと保存ができます。

