

給食だより

令和2年10月



試合の朝ごはんについてQ&A



秋は、スポーツの秋。食欲の秋。何をするにも最適な季節ですね。今月は、食とスポーツについてご紹介します。

スポーツと栄養について考えよう



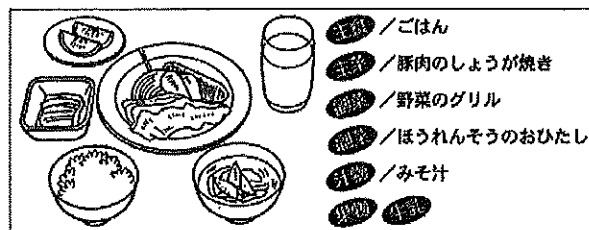
成長期の体は、栄養をしっかりとりとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう



牛乳やドライフルーツなどを！
果物や野菜料理を1品追加してみよう！
激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

<スポーツをしている人の食事例>

<主食・主菜> 豚肉にはビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は体の中のエネルギー代謝で重要な役割を果たします。ご飯などの炭水化物と一緒にビタミンB1が十分とれると、エネルギーが体内で作りだされるため、持久力アップの決め手となります。

<副菜・果物> 野菜、果物にはビタミンCが豊富です。ビタミンCは運動によって失われるので、運動している人は、より補完する必要があります。

10月19日

食育の日献立

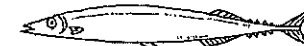
秋が旬の食材献立

麦ごはん、牛乳、

さんまのかば焼き、

昆布とキャベツの漬物、

なめこ汁



Q 試合当日の朝ごはんは何を食べたらよいのでしょうか？

A 試合当日の朝食は、主食+主菜+副菜+汁+果物+牛乳・乳製品をそろえるよう心がけましょう。そのうえで、特に気をつけたいポイントをあげます。

- ① ごはんやパンなどの主食をしっかり食べることです。特にごはんは、おにぎりや味つけごはんにすると、たくさん食べられます。
- ② 揚げ物など油っぽい料理は控えめにしましょう。
- ③ 食中毒予防のためにも、火を通したものを食べることが大切です。
(生野菜×→温野菜○、生卵×→温泉卵○ など)
- ④ 少しでも消化を助けるために、少量ずつよくかんでゆっくり食べることです。
- ⑤ 牛乳・乳製品はヨーグルトがおすすめです。ヨーグルトは牛乳よりも腹痛や下痢を起こしにくいといわれています。
- ⑥ いつもの食事量の8割程度の量を食べることです。いつもどおりに食べられるのであれば、特に配慮しなくてよいのですが、試合に向けて朝から緊張していると消化に時間がかかります。8割程度の量を食べたら様子を見て、そのときの食欲や緊張の度合いに応じて食べる量を加減しましょう。