

食育だより

令和5年5月24日発行
毎月19日は食育の日
所沢市立北野中学校
栄養教諭 M・M

さわやかな季節となりました。今月はみなさんが楽しみにしている体育祭があります。体育祭当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけではなく食事内容にも気を配りましょう。

体育祭練習開始！熱中症に注意を

練習をしていて、「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか？そんな時は、練習方法だけではなく食事についても見直してみるのもよいかもしれません。

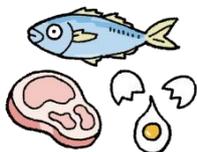
食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、こどもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



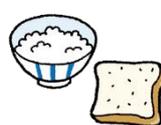
カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質も含むものが多いので、摂りすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるために、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

～ 6月から牛乳が250mlになります～

『牛乳は、熱中症を防いでくれる強い味方！！』

★「運動+牛乳」の組み合わせは、熱中予防に有効

すでに暑い日が続いていますが、真夏になる前に熱中症に強い体をつくろう

★カルシウムだけじゃない牛乳パワー

たんぱく質・脂質・糖質の3大栄養素を含み、理想的な栄養バランス

★「運動+牛乳」で、血液量UP

血液量が増加すると、皮膚に血液を集めて…

- ① 放熱する働き
 - ② 血液から汗をつくる
 - ③ 汗をかくことで、体温を下げる
- 3つの働きが活発になります。

しっかり
飲もう！



給食委員会の活動より…

今年も給食委員会が、毎日ホームページに「本日の給食」をアップしています。楽しい給食コメントがたくさんっています。ぜひご覧ください。

本日の給食

投稿日時：05/19 13:55 執 教頭

今日の給食にたご焼きが出ました。たご型のたご焼きはとても可愛くて食べる時に「かわいそう」と思ってしまい食べるのに気が引けましたが、一口食べると美味しくいつの間にか全てなくなってしまいました。こんな美味しいものを定期的に食べられるなんて、給食に関わる人たちに感謝ですね！（1-1給食委員）

タンメンは野菜たっぷりで、味が染み出ている、奥深い味わいで箸が止まりませんね。そして、フルーツポンチのゼリーと果物が本日の給食のフィナーレをパレードの様に締めてくれました。（今日から一年生がコメントをしてくれるので、楽しいな教頭）



みなさんも
給食の感想をい
つでもきかせて
くださいね。



今月のレシピ

これから暑い日が増えてきます。暑い日でも食べやすい、スタミナがつくピリ辛献立です。

豚肉とキムチの炒めもの

【材料】

豚肉（小間肉）	100g
キムチ	100g
玉ねぎ（スライス）	100g（1/2玉）
にら	30g（1/3束）
しょうゆ	小さじ 1/2強
塩	小さじ 1/5
油	小さじ 1/3
ごま油	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
油	適量

【5人分（目安）】

作り方

- ① 油で豚肉を炒める。
- ② 玉ねぎを入れてよく炒める。
- ③ キムチをいれてさらに炒める。
- ④ 調味料を加えて炒める
- ⑤ にら・ごま油をいれて仕上げる。

豚肉にはビタミン B1 が多く含まれ、疲労回復に役立ちます。
キムチは発酵食品であるため、腸内環境を整えてくれます。

※味はお好みで、しょうゆ・塩など調整してください。
選んだキムチにより辛さやしょっぱさが変化します。

◎気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。