



令和5年8月28日
 新座市立第五中学校
 校長 伊藤 進
 栄養教諭 菅沼 美悠

2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか？まだまだ暑い日が続いています。残暑に負けず、2学期も頑張りましょう！元気に過ごすためにもう一度生活習慣を見直し、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

スポーツと栄養

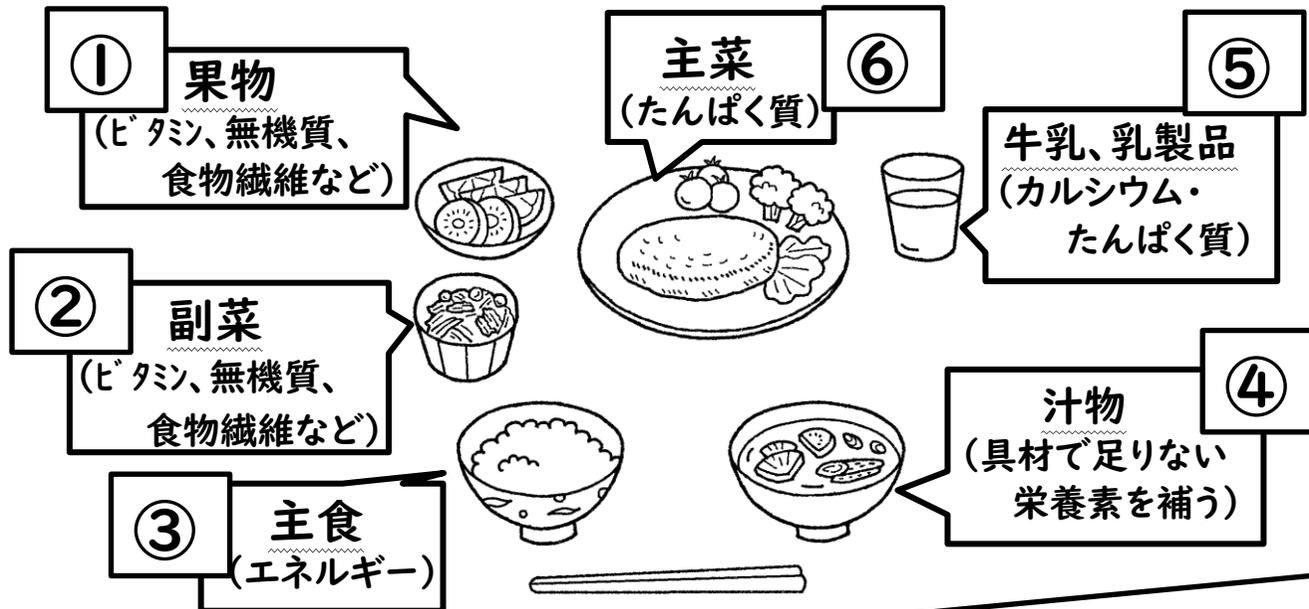
～常に良いパフォーマンスができる身体をつくるには？～

①基本は朝・昼・夕3食をしっかりと！

食事に6つの要素をそろえよう！

スポーツをすることで通常よりも多くのエネルギーを消費します。エネルギーを確保するためにまずは**3食しっかりと食べましょう**。また、食事で**6つの要素**をそろえると様々な栄養がとれます。

「これを食べれば強くなる！」というスーパーフードは残念ながらありません…。いろいろな食品を組み合わせることで食事をしましょう！



ちなみに…筋肉をつけたいから「プロテイン」を飲むという人もいるかもしれませんが、通常の運動では、3食+補食をきちんと食べれば、プロテインがなくても十分なたんぱく質を摂れます。プロテインを飲んだだけでは筋肉は増えず、その量に見合ったトレーニングをしなければ筋肉にはなりません。スポーツで力を発揮するには、まずは3食の食事を大切に、エネルギーをとることが大切です。食事をプロテインに置き換えるのはやめましょう。また、プロテインを飲む時は本当に自分に必要なのかよく調べてから飲みましょう。

9月の献立について

☆15日(金)体育祭応援献立

勝負に勝つ！自分に勝つ！翌日の体育祭で皆さんの勝利を祈ってカツカレーにしました。

☆28日(木)九州献立 千キン南蛮(宮崎県)、太平燕(熊本県)

昭和30年代に延岡市内の洋食店でまかない料理としてつくられたのが始まり。ポルトガル人から伝わった料理で唐辛子入りの甘酢に食材を漬けたものを「南蛮漬け」と言い、これを鶏肉で作るので「千キン南蛮」と呼ばれるようになったといわれています。太平燕は熊本の中華料理店や家庭でも定番の料理。中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジ料理で長崎生まれ、熊本で日本風アレンジされてきました。豚骨ベースで野菜やえび、肉のうま味を生かしたスープです。本来は揚げた玉子をのせますが、五中ではうずら卵をつかいます。

☆29日(金)十五夜献立

十五夜のお月見団子にちなんで、みたらし団子が登場します。十五夜は作物の収穫に感謝し、これから実るものへの豊作を祈願する行事です。

②不足しがちな栄養&スポーツに必要な栄養素である、

たんぱく質・カルシウム・鉄を間食で補おう！

激しい運動をするときにはエネルギーも！

「間食＝おやつ・お菓子」という風なイメージがあるかもしれませんが、スポーツを頑張る皆さんにとっては「**間食＝補食(足りない栄養を補う食事)**」です。特に不足しがちな**たんぱく質・カルシウム・鉄**を間食で補いましょう。また、激しい運動をした後は**エネルギー**も補いましょう。

～運動をする人におすすめの間食～

☆筋肉を作る→たんぱく質

☆骨を強くする(けが予防)→カルシウム

➡牛乳、ヨーグルト、チーズ

鮭やツナのおにぎり(エネルギーも一緒に補給！)

☆貧血予防(持久力UP)→鉄

➡ドライフルーツ、ナッツ

☆エネルギー補給

➡おにぎり(ご飯はエネルギーに変わるのがはやい!)、パン、バナナ

