

給食だより

五リンピックも近づいてきました。部活も学総などの大会に向けて本格化してきます。強くなるためには練習も大切ですが、体調を崩したり、けがをしたら、練習ができなくなったり、本番で良いパフォーマンスができないかもしれません。そうならないためにも「強い身体を作り、毎日健康で過ごす」ことが強くなるための一番の近道かもしれません。つまり、食事も練習と同じくらい重要です。食事で健康で強い身体づくりをしていきましょう！

スポーツと栄養

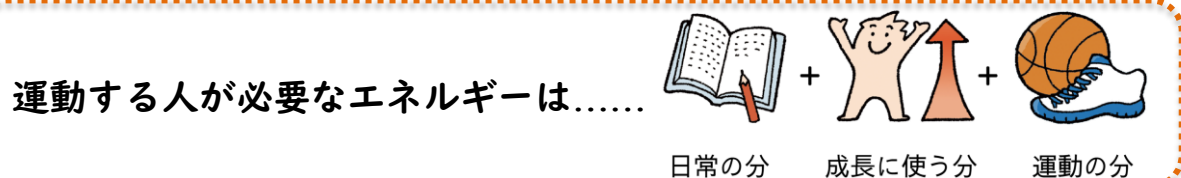
～常に良いパフォーマンスができる身体をつくるには？～

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…。



5月の献立について

- ☆1日 子どもの日献立 柏餅風つくね：つくねにしそを巻いて、柏餅のように見立てたつくねです。
- ☆22日 さんが焼き(千葉県)：千葉県では、昔から鰯、鯿、さんま等の魚が多く水揚げされています。漁師は船の上で新鮮な魚の身と生姜等の薬味、味噌等の調味料を包丁でたたいた「なめろう」を作り、食べていました。これを、山で仕事をする時にも持って行き、山小屋で焼いて食べたのが「さんが焼き」です。
- ☆23日 かんぴょうのごま酢和え(栃木県)：栃木県のかんぴょう生産は全国の99%以上を占めています。ごま酢和えや卵とじにしたり、栃木県民に親しまれている食材のひとつです。
- ☆27日 グリンピースご飯：グリンピースはさくら学級の皆さんがさやむきをしてくれる予定です！

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



エネルギー不足になると、たんぱく質や脂肪を分解してエネルギーを生み出そうとします。せっかく鍛えた筋肉も分解されてしまいます…

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

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ますが、通常の運動では、バランスの良い3食の食事+(間食)補食をきちんと食べれば、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。他の必要な栄養素不足します。プロテインが本当に自分に必要なのかよく調べてから飲みましょう。