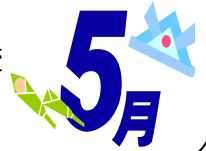


# ランチタイム


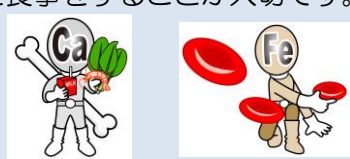

南河内第二中学校  
給食だより



## ＊ 試合で力を発揮するために～スポーツと食事の関係～ ＊

成長期の中学生は、体を健康に成長させるために食事が大切なのはもちろんですが、スポーツをしている人はスポーツをしない人に比べると多くの栄養素やエネルギーが必要になります。いくら練習を頑張っても食事をおろそかにしてしまうと、試合で練習の成果を発揮できないだけでなく、大きなケガにもつながります。

〈スポーツをする人の食事が特に大切な理由〉

<p><b>練習や試合で使うエネルギーを得るため</b></p> <p>運動に必要なエネルギー源になるのは、ごはんやパンなどの糖質です。これが不足すると筋肉のたんぱく質を分解してエネルギー源に変えようとして、筋肉が細くなればその箇所がケガをしやすくなります。</p> 	<p><b>汗などによって失った栄養素を補給するため</b></p> <p>発汗により大量のカルシウムや鉄が体から失われます。これを食事で補給しないと疲労骨折につながります。特に夏の練習では大量に汗をかきますので、3食栄養バランスの整った食事をするのが大切です。</p> 	<p><b>練習で壊れた体の組織を修復するため</b></p> <p>筋肉は、運動で使うことで壊れ、また修復されることで強く丈夫になっていきます。この時に必要なのが休息とバランスのとれた食事で、十分な栄養を補給することです。</p> 
--	--	---

ジュニアアスリートの食事は、特別な食事は必要なく、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」をそろえた「栄養フルコース型」で食べることです。

**栄養フルコース型**



<p><b>副菜 (汁物)</b></p> <p>野菜料理。体の調子を整える微量栄養素。1食に2品はそろえるようにしましょう。</p>	<p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>骨を強くします。牛乳だけでなく、ヨーグルトやチーズなどでも手軽に乳製品がとれます。</p>	
<p><b>主食</b></p> <p>ごはん・パン・めん類。スポーツをするときのエネルギーのもと。持続性を考えると、ご飯がベストです。</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>肉・魚・卵・大豆製品のおかず。筋力・パワー・持久力のもと。</p>	<p><b>果物</b></p> <p>ケガの予防に力を発揮。生の果物が理想です。生がない時は100%のオレンジジュースでも。</p>

＊ スポーツをする人に不足しがちな栄養素 ＊

糖質・脂質を分解して効率よくエネルギーを産生する「ビタミンB1」や全身へ十分な酸素を届けるために必要な血液をつくる「鉄」が不足しやすいため、これらの栄養素を意識して食事に取り入れることが必要です。



### 〈試合当日の食事〉

- ◎主食多め、主菜少なめ（糖質中心の食事）
- ◎消化の良いもの
- ◎脂肪は控える
- ◎ビタミンB1 補給
- ◎食物繊維は控える
- ◎生ものは控える

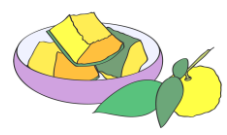
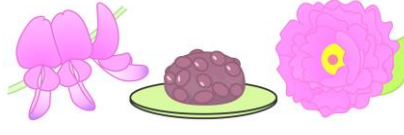
当日は、試合3～4時間前には食事を終わらせておくのが理想です。さらに、試合時のエネルギー不足を防ぐために、1～2時間前に消化の良い軽食（ゼリー飲料など）をとるとよいでしょう。

## ＊ 行事食について知ろう ＊



5月5日は、端午の節句で男の子の成長をお祝いし、かしわもちを食べました。このように季節や人生の節目となる日、お祭り、お盆や正月などの行事に食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。

行事食にはその時期に旬を迎える食べ物が多く使われます。さらに健康で心豊かに過ごすために昔の人が考えた知恵や願いが込められています。給食でも1年の節目ごとにさまざまな行事食を出していきます。季節の味や伝統の味を受け継ぎ、未来に伝えていってほしいと願っています。

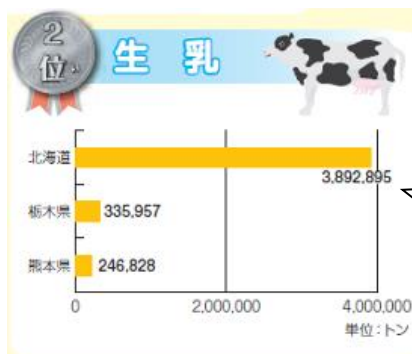


## ＊ すごいぞ、とちぎの農産物 ＊



みなさんが住んでいる栃木県はいちごの生産量・収穫量が日本一です。

栃木県は冬の日照時間が長く、昼と夜の寒暖差が大きい気候です。この気候がいちごの生育に適しているため、栃木県ではおいしいいちごがたくさん作られています。



豊富で良質な水や那須地域などの冷涼な気候が酪農に適していることが背景にあります。

調理員さん



## ＊ 今年度もよろしくお願ひします ＊

給食は、栄養士が考えた献立を調理員さんが分担しながら調理します。今年は6人の調理員さんで305人分の給食を作っていきます。

【調理員さんから一言】

私たちが皆さんの給食を作ります。安心して安全な給食を目標として作っていきたく、心がけています。

## 【給食当番のエプロン、三角巾について】

給食当番はエプロン、三角巾を着用し、身支度を整え給食の配膳を行ってください。当番の最終日には家庭に持ち帰って洗濯をお願いします。

