



食育だより

9月の給食目標

「生活のリズムを整えよう」

令和2年9月17日発行

小美玉市立小川南中学校

試合前の食事について考えよう！

9月24・25日の東茨城地区新人体育大会や、小美玉市フットボールアカデミーの試合を控え、それぞれが精一杯練習に励んでいることと思います。試合前に技術を磨くことはもちろんですが、最高のパフォーマンスができるように、体を作り上げることも大切です。

1週間後に向けて、食事で注意することを考えてみましょう。



試合の前はどんなことに気をつけて食べればいいのか？

● 試合前から気をつけよう！

試合が近づくにつれて、いつもより胸がドキドキ、ワクワクしませんか？

そういうときは、心だけでなく体もいつもと違う状態になっていて、とくに食べたものを消化してくれる胃や、日常生活や体の成長に必要な栄養素を吸収する腸の働きが弱くなっている可能性があります。

「相手に勝つ」と^{げん}験を担いで、カツやステーキなど油をたくさん使ったものを食べると、胃腸に負担がかかってしまい、試合で十分に力を発揮できなくなってしまいます。



● 弱った胃腸にやさしい食事を



試合前日は、お刺身や生卵などの生ものは避けましょう。普段は大丈夫でも緊張して胃が弱っているときはお腹をこわしてしまうこともあります。

お肉なども、しっかり火を通したものを食べるようにしましょう。
(おうちの人の協力もお願いします)

● 試合当日のおすすめのお弁当



試合当日のお弁当では、体を動かすエネルギーとなるおにぎり(ごはん)やサンドイッチ(パン)などをしっかり摂りましょう。

おかずは消化のよいもので、よく火を通し、冷めてから詰めましょう。

果物にはストレスを和らげ、疲れを回復させる働きもあります。凍らせることで保冷剤の役目もするので、上手に取り入れましょう。

試合スケジュールに合わせた食事

試合

3～4時間前



糖質中心の食事

おにぎり、みそ汁、ゆで卵、バナナ、オレンジの食事など

2～3時間前



糖質中心の軽食

バナナ、カステラ、おにぎり、サンドウィッチなど

1～2時間前



水分中心の軽食

スポーツドリンク、エネルギーゼリー、バナナ、オレンジジュースなど

30分前



糖質・水分補給

スポーツドリンク、あめ、エネルギーゼリーなど

試合では、たくさんのエネルギーを使います。筋肉にエネルギーを蓄える(グリコローディング)ためには、今から炭水化物をしっかり摂り、筋肉にため込んでおくことが大切です。

朝・昼・夜、栄養バランスのよい食事をして準備しましょう。

～「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食事のすすめ～

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の頭文字の7品目の食材をまんべんなく取り入れることで健康的な食生活が送れるという合言葉です。ごはんを主食として、主菜、副菜をそろえた日本型食生活は、日本の風土の中で生まれた伝統的な食文化で、栄養バランスにも優れています。食の欧米化が進んでいますが、人生100年時代に向けて体によい食べ方について考えてみましょう。

ま

め・・・大豆や豆腐、納豆、油揚げ、高野豆腐などの大豆製品



畑の肉と呼ばれる大豆には良質のたんぱく質、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているため、生活習慣病の予防に効果があります。

こ

ま・・・ごまやナッツなどの種実類



カルシウム、脂質、ミネラルなどが豊富です。脂質には不飽和脂肪酸が多く含まれ、血中の悪玉コレステロールを減らす効果もあります。

わ

かめ・・・わかめや昆布、ひじき、もずくなどの海藻類



海藻類に豊富になミネラルは、新陳代謝を活発にして抵抗力を高め、若々しさをたもつ働きがあります。

や

さい・・・緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類



ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。旬の野菜にはその季節に必要とされる栄養素がたっぷり含まれます。

さ

かな・・・魚などの魚介類



たんぱく質や鉄分、骨ごと食べられる魚にはカルシウムも含まれます。特にサンマなどの背の青い魚は血流をよくするEPAや頭の働きをよくするDHAが豊富です。

し

いたけ・・・しいたけなどのきのこ類



食物繊維が豊富です。特に給食でもよく使われる干しいたけにはカルシウムの吸収を手助けするビタミンDが豊富に含まれています。

い

も・・・さつまいも、じゃがいも、さといもなどのいも類



いも類は糖質の多い食品ですが食物繊維も多く含まれるため、血糖値を急激に上げすぎることなく脳や体のエネルギー源になります。



「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食事で特にたくさん摂れる栄養素はこれ！

食物繊維

ビタミンやミネラル

大豆に含まれる栄養素
植物性たんぱく質

魚に含まれる栄養素
イーピーイー ディーエイチイー
EPA・DHA

9月16日(水)のメニュー



ごはん 牛乳 いわしのおかか煮
ひじきのサラダ ごまみそ汁

9月16日(水)の給食には、9月21日の敬老の日にちなんで、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の7つの食品が入っていました。

- ま・・・油揚げ・みそ
- こ・・・ごま
- わ・・・ひじき
- や・・・野菜(7品)
- さ・・・さかな(いわし)
- し・・・きのこ(しめじ)
- い・・・じゃがいも

健康のために毎日の家庭の食事に取り入れましょう！

