



食育だより

第2号 令和6年6月3日
相馬市立中村第一中学校

もうすぐ相双地区中体連総合大会です。これまでの練習の成果を発揮するためにも、栄養と休養をしっかりとって、体調を整えて大会に臨みましょう。

スポーツと栄養について

“1日3食”が食事の基本

食事を抜くと、エネルギーや栄養素が不足して、スポーツのパフォーマンスも低下します。毎日、朝・昼・夕と3食食べる習慣をつけましょう。



主食・主菜・副菜をそろえよう

食事で大切なのは、さまざまな栄養素をバランスよくとることです。主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルの食事を心がけると、1食分の栄養バランスが整いやすくなります。スポーツをしている人は、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。エネルギーをしっかりと確保できるように、量を多くとることが基本になります。

主菜（たんぱく質）

肉、魚、卵、大豆製品

主食（糖質）

ごはん、パン、めん類など

牛乳・乳製品

（カルシウム）

果物（ビタミン）

副菜

汁物（ビタミン・ミネラル）

野菜、きのこ、いも、海そう類



試合前後の食事は？



試合前日

普段通りのメニューでいつもよりおかずを少なめにし、ごはんを1.5倍程度に増やします。脂肪の多い食品や料理、生もの、繊維の多いものは避けましょう。

当日

3～4時間前までに食事を済ませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



試合後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化が良い煮込み料理や果物などがオススメです。



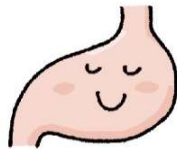
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康を守ることは、食べものをしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切なことです。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけ、食後に必ず歯磨きをすることで、歯と口の健康を保つようにしましょう。



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



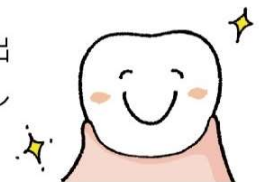
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



給食レシピ



かみかみつくね

〈材料〉（4人分）

鶏ひき肉	200g	しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	1/6個	砂糖	小さじ1
れんこん	35g	みりん	小さじ2
ごぼう	20g	水	小さじ4
長ねぎ	20g	片栗粉	小さじ1/2
しょうが	少々		
鶏卵	1/2個		
豆腐	40g		
パン粉	大さじ2		
片栗粉	小さじ2		

〈作り方〉

- ① 豆腐は水を切って冷ましておく。（豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れて、レンジで600w2分加熱すると簡単に水切りができます。）
- ② たまねぎ、れんこん、ごぼう、長ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ 鶏ひき肉に①、②を加えてよくこねる。
- ④ 溶き卵、パン粉、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ 平たい丸形に成形し、油（分量外）をひいたフライパンで両面がこんがりするまで焼く。
- ⑥ 弱火にし、☆を混ぜ合わせたタレを加え、とろみが出るまで煮詰める。