

食育だより

7月

令和3年7月2日
舞鶴市教育委員会

毎日の食事が体を作る！～スポーツと食事～

私たちの体は食べたもので作られます。どのような体が作られるかは、何を食べるかによって決まります。スポーツをするうえでもバランスのよい食事で健康な体を作ることが基本となり、競技力向上にもつながります。



☆「勝つ」ための体づくりには・・・

1 朝食は脳と体のウォーミングアップ！

朝食には「エネルギーをチャージする」「体温を上げる」「排便をうながす」という3つの大切な働きがあります。

朝食抜きで運動をすると集中力と持久力が低下してしまい、けがの原因にもなります。

2 エネルギーのもとになる

ご飯やパンを食べよう！

ご飯などの糖質は筋肉と肝臓に蓄えられて運動をするための大切なエネルギー源となります。

特にご飯は腹持ちが良いので、パワーも長持ちし集中して運動に取り組むことができます。

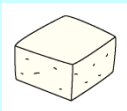


3 たんぱく質とカルシウムで

けが予防！



身長を伸ばし骨折などけがを予防するために、たんぱく質とカルシウムを多く含む**牛乳・乳製品、大豆製品・青菜・小魚・海藻**を毎日とりましょう。



4 野菜からビタミンをとろう！

筋肉や骨を作るためには、肉や魚などのたんぱく質といっしょに野菜をとることで、ビタミンが代謝を促し、より高い効果が得られます。

サラダや野菜ジュースだけでなく、煮物や炒め物など火を通した野菜も食べましょう。火を通すとかさが減ってたくさん食べられます。



5 基本は毎日の正しい食事の積み重ね！

「これを食べれば強くなる！」という食べ物はありません。

「いろいろな食品を組み合わせた食事を毎日食べること、

「1日3回規則正しく食べること」が基本となります。

毎日こつこつ部活の練習をするように、食事でも毎日の積み重ねが大切です。

サプリメントより食事からバランス良く栄養をとりましょう。

しっかり食べよう



☆試合が近付いてきたら…

炭水化物、ビタミンB群でスタミナ維持、ビタミンCで疲労回復に努めます。

炭水化物を多く含む食品	パン 	ごはん 	めん類 	じゃがいも 
ビタミンB1を多く含む食品	ぶたにく 	とうふ 	うなぎ 	明太子 
ビタミンCを多く含む食品	ピーマン 	じゃがいも 	キウイフルーツ 	オレンジ 

真似したい!

トップアスリートが実践する3つの食習慣



①好き嫌いせず食べる

食事トレーニングのひとつです。苦手なトレーニングでも上達するためにはきちんと取り組むように、苦手な食べ物を克服しましょう。

②残さず食べる

スポーツ選手はたくさんの栄養が必要です。特に栄養管理された食事は残しては意味がありません。栄養の知識を身につけて、残さず食べるようにしましょう。

③よく噛んで食べる

よく噛むことで、消化器官を助ける唾液が分泌され、効率よく消化・吸収されるようになります。噛むことは「消化器官のスイッチ」なのです。

世界の一線で活躍しているアスリートには、専門の栄養士や調理師がついてサポートしている場合が多いですが、アスリート自身も「何を食べるかではなく、何のために食べるのか。」というしっかりとした目的意識を持っています。みなさんもぜひ真似してみてください。

7月 給食レシピ

ウズベキスタン風ピラフ

【材料】4人分

- | | | | | |
|----------|------|---|-----------|--------|
| 米 | 2カップ | } | ガーリックパウダー | |
| コンソメ | 4g | | (またはにんにく) | |
| 牛肉(1cm角) | 60g | | | 少々 |
| 玉ねぎ | 40g | | オリーブ油 | 12g |
| にんじん | 80g | | 塩 | 小さじ1/2 |
| | | | こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① コンソメを入れてご飯を炊く。
- ② 牛肉、玉ねぎ、にんじん、ガーリックパウダーをオリーブ油で炒めて塩、こしょうで調味する。
- ③ ごはんに②を混ぜ合わせる。

舞鶴市はウズベキスタンのオリンピック柔道、レスリングのホストタウンとなっています。応援の気持ちを込めて、ウズベキスタンの料理が給食に登場します。

ウズベキスタンの代表的な料理「ピロフ」を給食用にアレンジしています。