

# 地産楽食



©袋井市

発行：袋井学校給食センター 49-0105

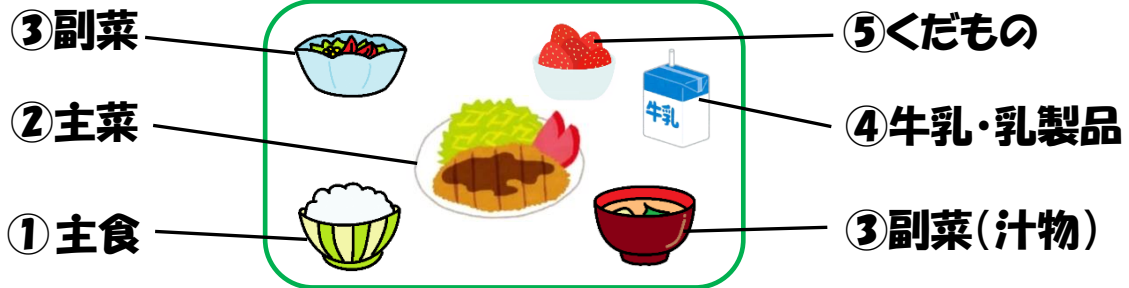
浅羽学校給食センター 23-3049

中部学校給食センター 44-3231

## スポーツと食事について

毎日食べる食事から、体を動かすエネルギーや体を作るための栄養が得られています。そのため試合当日に実力を発揮するためには、毎日の食事の積み重ねが重要となります。スポーツのために特別な食事は必要ありません。スポーツをする人も食事の基本型が大切です。スポーツをする分、食事の量をしっかりとるようにしましょう。また9歳～16歳は体の成長がピークになる時期です。この時期にどんなものを食べていたかが子供たちの将来に大きく影響します。毎食できるだけ「食事の基本型」となるようにしましょう。

### 食事の基本型



- ① **主食** (ご飯・パン・麺類)：エネルギーのもと（体と脳を動かす、スタミナ・集中力の維持）
- ② **主菜** (肉・魚・卵・大豆製品)：たんぱく質（体をつくる材料）
- ③ **副菜** (野菜や海藻を使ったおかずと汁物)：ビタミン、ミネラル（体調を整える、水分補給）
- ④ **牛乳・乳製品**：カルシウム（丈夫な骨をつくる）
- ⑤ **くだもの**：ビタミン（体調を整える、疲労回復）

### 熱中症対策 「水分補給のポイント」

体の60～70%は水分からできています。熱中症を防ぐためにも、汗をかいた分だけ水分をとる必要があります。基本は水かお茶で水分補給をしましょう。（ジュースは糖分が多く含まれているため水分補給に適していません。）



運動前にコップ1～2杯の水分をとる。



運動中は1時間に500～1000ml程度、気温が特に高い時は15～30分ごとにこまめに水分をとる。



冷たすぎる水分は避ける。（5～15℃くらいがおすすめです。）



たくさん汗をかいた時や練習時間が長い時はスポーツドリンクを飲む。

## 朝ごはんを食べよう！ おすすめ簡単レシピ

### ◆材料（4人前）

- ・にんじん 1本
- ・ツナ缶 1缶
- ・卵 1個
- ・調味料（醤油・酒・みりん・砂糖）  
各小さじ2 ※合わせておく
- ・水 小さじ2
- ・油 大さじ1
- ・ごま 小さじ1



### ◆作り方

- ① にんじんは千切りにする。（スライサーを使ってもよい）
- ② 熱したフライパンに油をしき、にんじんを炒める。
- ③ にんじんがしんなりしたら、ツナ・調味料・水を加え炒める。
- ④ 味がなじんだら、溶き卵を加えて火が通るまで炒める。
- ⑤ ごまを加えてできあがり。

やわらかく、みずみずしい新にんじんの季節です。  
調味料を塩に代えて炒め、お好みでマヨネーズと  
和えるとサンドイッチの具にもなります。

## 「にんじんのしりしり」

野菜とたんぱく質と一緒に摂れます。  
ご飯に混ぜてもおいしいです。



©袋井市

## 袋井旬の食材\* 「グリーンピース」

給食では、「グリーンピースご飯」と  
「ポタージュ」で登場します。



グリーンピースは、えんどう豆の実が緑色でやわらかい時に収穫したものです。旬がとても短い野菜です。絹さやと呼ばれる「さやえんどう」と同じ種類の野菜です。グリーンピースには、疲労回復のビタミンと呼ばれる、ビタミンB1が多いため、疲れのたまりやすい今の時期にぴったりの野菜です。

### 偏食コラムコーナー



©袋井市

#### その一口、大きくないですか？

「ひと口は食べてみよう!」と、勧めたことがあるという人は多いと思います。もちろん、そのように「食べてみること」を提案するのは、食を広げるために大切なことです。一方で、その勧めるひと口が大きくないか、大人基準になっていないかは気をつけたいところです。米粒くらいの一人口でも子どもにとっては大きな挑戦なのです。スモールステップを意識して勧めていきましょう。

5つのステップを元に  
その子の状況にあった  
声かけを!

#### 興味を 持ってもらおう

食材や料理のことを知らない場合  
「どんな味がすると思う？」

#### 触れてもらおう

興味はあるけど食べたことがない場合  
「どんな匂いがするかな？」  
「少しペロッとしてみたら？」

少しずつ  
ステップアップ



苦手な食材を食卓に上げ、見るだけでも子供の意識が変わります。