



9月 食育だより

松前町学校給食センター



スポーツと栄養

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。運動会や陸上大会、新人戦を前に、毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。

なぜ食べることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツをするには
多くのエネルギーが必要？

スポーツをやっていると
たんぱく質はたくさん必要？



私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えればその分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日三食きちんと食べましょう。特に、炭水化物（ごはんなど）を多く含んだ食品をしっかり食べましょう。

じょうぶな筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。炭水化物（ごはんなど）をしっかりとりないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物などいっしょにとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることができます。

エネルギー

主食

いも類

たんぱく質

さかな

にく

牛乳

たまご

試合当日の朝ごはんは？

おにぎり + ゆでたまご

肉の入ったうどん

試合当日の朝ごはんは、低脂肪で多めの炭水化物、たんぱく質をとるようにします。例えば、おにぎりやゆで卵や、肉うどん、ハムのサンドイッチなどがよいでしょう。油の多いものは、消化に時間がかかるため食べないようにしましょう。

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。運動時には特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム

玄米

胚芽精米

豆類

タラコ

ウナギ

種実類

アリシンを含む食品

にら

たまねぎ

ねぎ

らっきょう

にんにく

今月のこんだて紹介

- 【材料】（小学校中学年4人分の量）
- 豚肉もも角切り 140g
 - しょうが 0.8g
 - 濃口しょうゆ 8g（大さじ1/2杯）
 - 料理酒 0.8g（少々）
 - 薄力粉 7g（大さじ1杯）
 - でん粉 12g（大さじ1.5杯）

豚肉のかりん揚げ

- 揚げ油
- 砂糖 10g
- 薄口しょうゆ 5g
- 水 10g
- 【作り方】
- ① 豚肉にしょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
 - ② 薄力粉とでん粉を混ぜ、①につけて揚げる。
 - ③ ②の調味料を合わせ、鍋に入れてわかす。
 - ④ ③の中に揚げた豚肉を入れ、たれをからませる。

