

給食だより

平成23年6月
仙台市立館中学校 給食室

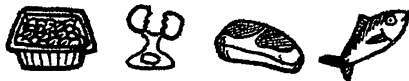
修学旅行・野外活動・校外学習が終わり、学校は中総体に向けて部活動が盛んになってきました。中総体後も、中間考査・合唱コンクールと忙しい日々が続きます。忙しいときこそ、3度の食事をきちんと食べ、休養をとる規則正しい生活をして体調を整えていきましょう。

中総体に向けて気をつけたい 運動と栄養

中総体本番で自分の力が十分に発揮できるよう、がんばってください。応援の皆さんもカー一杯応援しましょう。日々の練習と同様に、毎日の食事也很重要です。バランスのとれた食事をしっかり摂るように心がけましょう。

競技によって多少の違いはありますが、一般的な食事のアドバイスです。参考にしてください。

毎食とりたい基本の食事



②肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず



③野菜・海藻のおかず



⑤牛乳・乳製品



①主食(ごはん・パン・めんなど)



④野菜・海藻・いもなどが入ったみそ汁

毎食①～④(⑤)が揃うように食べましょう

試合前日の食事

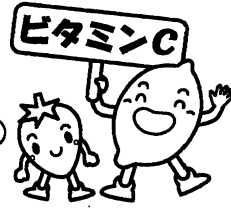
- ・炭水化物中心の食事に。
(ご飯・パン・麺を多めに食べる、芋・マカロニ・春雨のおかずをプラス)
- ・炭水化物を効率よくエネルギーに変えるためにビタミンB₁を多く摂る。
(ビタミンB₁は、豚肉・レバー・豆類・ゴマなどに多く含まれます)
- ・消化に時間がかかる、脂っこいもの・食物繊維の多いものは控える。

試合当日の食事

- ・試合開始3時間くらい前には朝食を済ませる。
(食事3時間後は、胃での消化が終わり、食べ物がエネルギーとなって燃え始める頃です)
- ・消化のよい炭水化物中心の食事にして、油の多い料理・食品は控える。
果物を多く摂る。
- ・昼食時間近くに試合があるときは、2時間くらい前におにぎり、クラッカー、バナナなどを食べる。

試合後の食事

- ・基本の食事（胃に負担をかけないよう、脂肪は控えめに）
- ・ビタミンCの多い果物を食べて疲労回復をしましょう。
- ・水分をしっかり摂る。

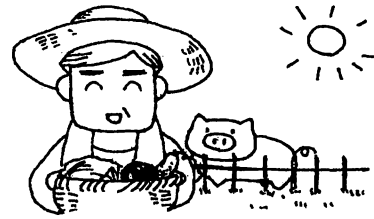


大切です！ 運動中と運動後の水分補給！

- ・基本的には水かお茶で十分です。
- ・スポーツドリンクは2～3倍に薄めて飲みましょう。
（濃すぎると体内に吸収されにくいようです）
- ・少しずつ飲みましょう。



6月は…
「仙台っ子給食月間」
です！



仙台市教育委員会では、学校給食における地場産品活用推進のため、6月に「仙台っ子給食月間」を実施しています。今年度は、震災の影響で宮城県産の魚介類や海産物が手に入りにくくなっています。価格が上がっているものも多あります。ですが、宮城・仙台の復興のためにも積極的に地場産品を給食に取り入れていきたいと思えます。

6月に使用予定の県内産食品

ほうれんそう チンゲンサイ きゅうり キャベツ 豚肉 鶏肉 鶏卵
仙台味噌 納豆 牛乳 ご飯（県内産ひとめぼれ100%）
パン（県内産小麦 ヌキチカラ20%配合） など…



歯の衛生週間～よくかんで食べていますか？

スパゲティー、ハンバーガー、コーンポタージュ、プリン…。こどもたちが好きな給食メニューには、これらがあげられます。現代の食生活は「軟食時代」といわれ軟らかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果、「かまない子」「かめない子」が増えてきています。

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です『かむ』ことをもう一度見直しましょう。

よくかんで食べると…

- ☆食べ物の消化を助ける。
 - ☆脳にしげきをあたえ、脳のはたらきをよくする。
 - ☆あごの発達をよくする。
 - ☆早食いを防ぎ、肥満を予防する。
 - ☆食べ物の味がよくわかる。
 - ☆だ液が虫歯を防ぐ。
- しっかりかんで、健康的な食生活をこころがけましょう！

