



給食だより

令和 2 年 6 月
仙台市教育委員会
太白学校給食センター
TEL 743-7250
FAX 743-7255

～スポーツと食事～

プロスポーツや世界で活躍する選手の中では、目標の結果を出すため、トレーニングと同じくらいに食事が重要視されています。食事の内容によって体の状態が良くなることで、十分な練習ができるようになったり、けがをしにくくなったりすることが分かってきたからです。

中学生の時期は、日常生活に加え、体の成長のための栄養をとらなければなりません。さらに運動をする人は、その分の栄養をとることが必要です。バランスの良い食事と睡眠（休養）をとり、しっかりとした体をつくり体調を整えることで、集中して運動や勉強に取り組むことができます。

成長期の基本の食事

1日3食、6つの食品群からいろいろな食品を組み合わせた食事をするように心がけましょう。給食の献立表は使っている食品を6群に分けて書いてあるので、ご家庭での食事の参考にしてください。

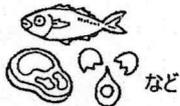
日常生活のための栄養
+
体の成長に必要な栄養
《中学生みんなに必要》

運動するために必要な栄養
《個々の活動に合わせて必要》

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる	骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する	体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を保護する
魚・肉・卵・大豆	牛乳・海藻・小魚	緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をととのえる	エネルギー源となる	エネルギー源となる
その他の野菜・果物	米・パン・めん類・いも類	油類・脂肪の多い食品

筋力・瞬発力を付けたい人は

たんぱく質



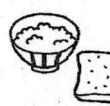
カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎには注意が必要です。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力を付けたい人は

炭水化物



ビタミンB群



ビタミンC



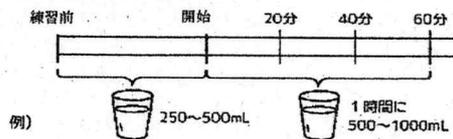
鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミン B 群をとりましょう。体中に酸素を運ぶヘモグロビンの材料になる鉄と、鉄の吸収を良くするビタミン C を含む食品も大切です。

水分補給はこまめにしよう

一度に大量に飲むと、胃腸に負担がかかります。1回に飲む量はコップ1杯(100～150mL)が目安です。



《スポーツドリンクの食品表示を見ましょう》

炭水化物(%)	飲むタイミング(例)	特徴
2～3	運動中	濃度が低く吸収が早い。胃腸に負担をかけない。
5～7	運動前・運動後	体液と同じ浸透圧。吸収がほどよい。
15～25	運動後	糖質が多くエネルギー補給になる。試合中の食事にも。

-----競技ごとの特徴-----

持久力型

水泳(長距離)・自転車
陸上(長距離)など



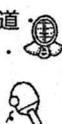
持久力+ 筋力・瞬発力型

サッカー・テニス
バレーボール・
バスケットボールなど



筋力・ 瞬発力型

ソフトボール・剣道
体操・卓球・野球
陸上(短距離)・
水泳(短距離)など



食事を量を増やすのが難しいときは、間食(補食)でとるようにしましょう。

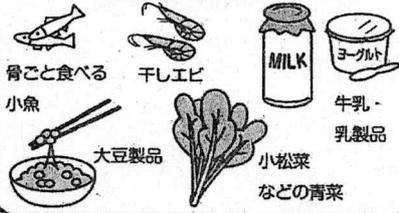
※裏面もご覧ください。

もっととりたい!

カルシウム

カルシウムは、体をつくっている成分の一つです。99%は骨や歯に、残りの約1%は血液や細胞の中に存在しています。体が大きく成長する時は、骨も長く太くなるので、材料となるカルシウムが不足しないようにする必要があります。また、カルシウムは毎日少しずつ体外に排出されるので、その分も食事から補う必要があります。

カルシウムを多く含む食べ物



ご家庭でもカルシウムアップ!

- ・おひたし+小女子
- ・お味噌汁+小松菜
- ・給食のない日もコップ1杯の牛乳を

カルシウムの吸収を助ける食べ物

魚やきご類に豊富に含まれるビタミンDが体内への吸収を助けます。また、ビタミンDは日光に当たることで体の中でもつづられます。



給食で工夫していること

ししゃもやわかさぎなど、丸ごと食べられる小魚は、内臓の苦みが気にならないように香ばしく揚げたり、甘辛いたれをかけたたりしています。

シチューやカレーにはチーズや脱脂粉乳などを加えています。

～給食レシピ紹介～

パンプキンスープ

〈材料〉4人分

- (冷)かぼちゃペースト(解凍する).....120g
- じゃがいも(小角切り).....200g
- たまねぎ(小角切り).....180g
- (冷)白いんげん豆ペースト(解凍する) 30g
- パセリ(みじん切り).....適量
- サラダ油.....小さじ2
- 溶けるチーズ.....20g

～ご家庭で作るときは～

A⇒市販のシチューの素 24g 位でお試ください。塩や水の量は調整してください。

かぼちゃペースト⇒皮を除いたかぼちゃをマッシュしたものや角切りでどうぞ。

白いんげん豆ペースト⇒入れなくてもかまいません。センターでは、食物繊維が豊富なことや、油脂の多いルウの使用を控えることができるので使用しています。

乳製品をたっぷり使ったスープです。脱脂粉乳(スキムミルク)は、カルシウムなどの栄養やミルクの甘さを残したまま乳脂肪分を取り除いた食品です。

シチューなどの他、卵焼きやホットケーキなどを作る時にも加えてみてください。おいしさもカルシウムもアップします。

- 脱脂粉乳.....8g
- 牛乳.....160mL
- 乾燥コンソメ.....2g
- A コーンポタージュ.....6g
- 乾燥ポタージュ.....12g
- ホワイトルウ.....4g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 生クリーム.....小さじ1
- 水.....240mL

〈作り方〉

- 1 サラダ油で玉ねぎを炒め、透明になったら、じゃがいも・水を入れて煮る。
- 2 かぼちゃペースト・白いんげん豆ペーストを入れて混ぜる。
- 3 溶けるチーズを加えて煮溶かす。
- 4 お湯で溶いたAと脱脂粉乳、牛乳を入れてよく混ぜる。
- 5 塩・こしょうで味を調整し、仕上げに生クリームとパセリを入れる。

せんだいっ子給食月間

学校給食における地場産物活用の推進を図るため、毎年6月を「せんだいっ子給食月間」として、給食の献立に仙台市産や宮城県産の食品を積極的に取り入れています。

～6月に使用予定の主な食品～

- ・米(年間を通して仙台市産)・大麦
- ・牛乳(年間を通して宮城県産)
- ・豚肉・鶏肉・鶏卵・かつお・ぎんざけ
- ・きゅうり・小松菜・パセリ・チンゲンサイ
- ・にら・ズッキーニ・パプリカ



臨時休校が続き、生活リズムや体調をくずしてはいませんか。久しぶりの学校生活に、心も体も少しずつ慣らしていけると良いですね。体のリズムを整えるためには、1日3回の食事が効果的です。毎日の朝ごはんを体を目覚めさせましょう。

令和元年度 学校給食標語優秀賞

焼き魚 克服できた 給食で

仙台市立山田中学校 2年 寺澤 実愛夏