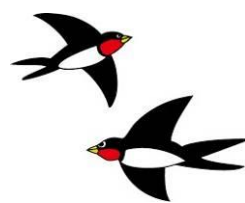


令和元年

5月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられるのではないのでしょうか？

新学期がスタートして、はや、1カ月が過ぎようとしています。新しい環境にもそろそろなじんできて、緊張がとれて疲れが出やすい時期です。日ごろから、早寝、早起きを心がけ、十分な朝食をとって登校しましょう。

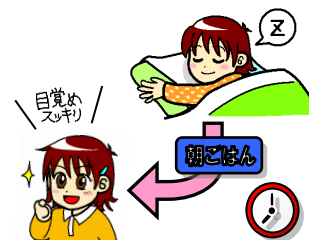


朝ごはんを食べて元気に過ごそう！



1日3回の食事で朝ごはんが大切なのはなぜでしょう？

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休眠モードから活動モードへ心身を切り替えて生活リズムを整えるためにとても大切なことです。朝ごはんを食べることによって睡眠中に下がった体温が上昇して血液の流れがよくなるので眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器系も活動をはじめ、刺激されて便通が良くなります。また、脳を活発に動かすためにも欠かせません。脳はブドウ糖だけをエネルギー源にしている、これはごはんなどに多く含まれている炭水化物が体内で分解されることによって作られます。脳は睡眠中でも休みなく働いているため、朝目覚めたときには晩ごはんで得たエネルギーが消費されて不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べて新たにエネルギーを補給する必要があります。



脳のエネルギー源＝ブドウ糖

ごはんやパンのでんぷんは体内で分解されてブドウ糖になります。ブドウ糖は脳や体のエネルギー源ですが、体内に貯められる量が限られています。体は睡眠中もエネルギーを使うため、夕食で補給したブドウ糖も朝にはなくなってしまう。毎日朝ごはんを食べてしっかりエネルギー補給をしましょう。

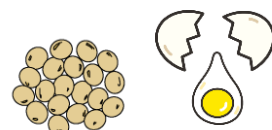


毎日、炭水化物を取りましょう

脳や体の活動に必要なブドウ糖は体内にあまり貯めておけません。体にブドウ糖をしっかり補給するためにもごはんなどの主食を3食しっかり食べることが大切です。

炭水化物と一緒にとりたいビタミンB1

炭水化物がエネルギー源として使われるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1を多く含む大豆や卵も一緒に食べるようにしましょう。



朝ごはんを食べないと・・・ 朝ごはんを食べると・・・

登校しても授業に集中できず・・・

- ★「疲れやすい」
- ★「腹痛」
- ★「イライラする」など

脳の栄養となり、授業に集中できます。



元気に運動ができます。集中力がつき、けがを防ぎます。



給食当番の白衣はどんなときに汚れるのかな？

給食の時間、食べ物を安全に配膳するために白衣、帽子を身につけます。しかし、気をつけないと目に見えない細菌がつくことがあります。とくにこれからは温度、湿度が上がリ、細菌が増えやすくなるので気をつけましょう。

このようなときに汚れます。

白衣で手を拭いたとき



配膳、盛りつけの時

髪の毛が落ちないようにしっかり、かぶりましょう。



ボタンは止めてきましょう。服に付いたほこりが入らないようにします。



給食当番は、みんなに給食を配る責任のある仕事です。必ず手を洗いましょう。

これが「勝ちめし」だ！

プロのアスリートは目的に合わせ、食べ物を変えています。

一例として・・・試合前に必要な栄養
エネルギー・糖分
おにぎり・あんぱん・カステラなど

試合後に必要な栄養
たんぱく質
動物性たんぱく質の具の入ったおにぎりやサンドイッチなど

運動をするためには毎日の食事が大切です。主食・主菜・副菜・乳製品・果物をバランスよく！が基本食です。また、エネルギー不足になると筋肉のアミノ酸を分解し、燃やしてしまうのでしっかり食べましょう。

持久力・瞬発力を落とさず減量・・・豆腐ハンバーグ・豚肉の冷しゃぶサラダ・白身魚のアクアパッツア

油と甘いものを控え、たんぱく質をしっかり摂ります。

筋肉を増量・・・スペアリブ・ブルコギ・大豆入りドライカレー・野菜のグラタン・ジャーマンポテト

貧血予防・・・カツオのカルパッチョ・マーボー豆腐・チンジャオロース・クラムチャウダー・小松菜とツナの和え物
全身に酸素を運ぶ赤血球はアスリートにとっても大切です。

疲労回復・・・揚げない酢豚・豚肉と厚揚げのキムチ炒め・豚肉とゆで卵の煮物・うな玉丼
ポイントはビタミンB1です。体に蓄えることのできないので意識して食べましょう。



スポーツと牛乳



牛乳は栄養が豊富で、特に成長期のみなさんにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また、牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立ちそうなこともわかってきました。

成長期だけの特権！

骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は成長期にどんどん増え、18歳ごろに最大になります。

大人になってから骨量を増やすことは難しいといわれ、成長期の「カルシウム貯金」がとても大切です。



運動後の体のケアに！

激しい運動やスポーツした後は筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉を作るときに牛乳に含まれる「乳たんぱく質」とも効果的にはたらくといわれています。



暑さに負けない体づくりに！

血液量を増やして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めていると暑さに強い体になれるそうです。過ごしやすい春から「運動+牛乳」の体づくりで夏の暑さに備えましょう。運動後30分以内に飲むのがおすすめです。



もっと食生活に取り入れよう！

「牛乳は学校で飲むもの」と思っていないませんか？それは違います。家でも食事やおやつなどに牛乳や乳製品を取り入れましょう。牛乳には「太る」といったイメージがありますが、それは少し違うそうです。よく飲む人ほど体脂肪が低いという研究結果もあります。



※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、代わりに大豆・大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとりましょう。