

令和4年 9月

食育だより

宇都宮市立姿川中学校

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。

もう少し、残暑が続きそうです。夏休みで乱れがちだった生活習慣マスクをもう一度見直し、学習に運動に元気に頑張れるようにしましょう。学校生活のスタートを切るためには朝ご飯を栄養にも気をつけながら、しっかり食べて登校しましょう。

おはぎとぼたもち

春と秋のお彼岸によく食べられます。一見、同じようですが、違いがあるようです。

おはぎ (秋)

- ・秋に咲く萩の花をかたどって小さく長めに作る。
- ・収穫されたばかりの軟らかい小豆でつぶあんにする。

ぼたもち (春)

- ・春に咲くぼたんの花をかたどって大きく丸く作る。
- ・冬を越した硬めの小豆を使い、こしあんにする。

スポーツと栄養

なぜ食えることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食えることは、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「食えることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で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。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える「栄養」と「休養」

運動に使われたエネルギーを補給する。



えいよう
栄養

うんどう
運動



たくさん運動したら十分休養を！運動と休養の“質”が同じになるように心がけましょう。

きゅうよう すいみん
休養(睡眠・ケア)



体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。

年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年

何でもおいしく食べられる！



将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なようにいろいろな食べ物を食べる機会を増やし、“職域”を広げ、“食歴”を豊かにしましょう。食わず嫌いはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～ 中学校まで

毎日しっかり食べられる！



体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好き嫌いが多く栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、“食事の壁”がでやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



「好きな物を好きな時に好きなだけ」食べるのではなく、食することも練習やケアの一つに位置付けて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

夏バテ解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう



朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。

また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

ごはんをおいしく食べるには？



寝る前にお菓子やアイス、ジュースなどを食べたり、飲んだりしないようにする。

翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりを持たせる。

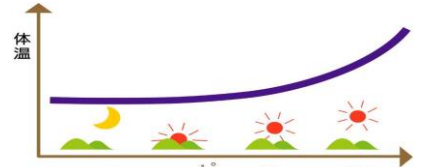


早起きの習慣をつけて毎日、決まった時間に食べる。夜更かしをしない。

※早寝早起きをして、目覚めた時に軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと・・・

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。



脳の働きが鈍くなり、授業などに集中できない。



栄養バランスが崩れ、おやつなどの食べ過ぎによる太りすぎにもつながりやすい。

災害時に備えよう！

～9月1日（木）は防災の日～

①備える食品を考える

● 主食になるもの

ごはんやもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰など。

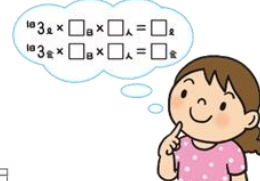
● 副菜になるもの

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜、果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁、即席スープなど。

● 水

生命の維持に欠かせないもので十分な量を取る必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。

②備える量を考える



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、様々な非常食を陳列しているところが多くあります。買い物ついでにこうした食品もぜひ、チェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

③ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで古いものから順に使っていくようにします。