

食育だより

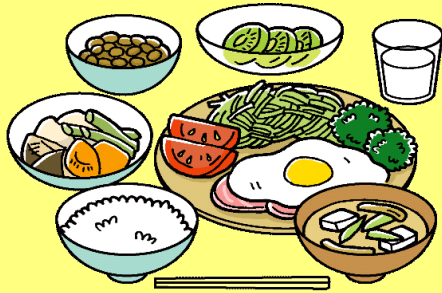


熊谷市立大幡中学校
食育担当
第2号

6月22日（木）から学校総合体育大会が始まります。3年生は最後の大会です。力を出し切るためにも練習後は、食事と休養をしっかりと、本番に備えましょう！

スポーツをする人の食事は

栄養バランスよく！ 量を多く！



スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。

そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・乳製品・果物をそろえるのがベストです！

ちょっと待った！

「試合に勝つ」のかつ丼



試合前のゲンかつぎとしてかつ丼を食べるとするのは昔からよくありました。しかし脂肪の多いかつ丼は消化に時間がかかり、胃もたれなどを起こす可能性があるため、あまりおすすめできません。

試合の前日は、普段通りのメニューでいつもよりおかずを少なめにし、ごはんなどの主食の量を1.5倍程度に増やします。また、エネルギーづくりを助けるビタミンB群なども積極的にとるようにしましょう。脂肪の多い食品や料理、生もの、繊維の多いものは避けましょう。



ほうれん草とひじきのサラダ

材料（4人分）

- ・ほうれん草 120g(下ゆで2cmカット)
 - ・ツナ缶 30g
 - ・きゅうり(ななめ半月切り)30g
 - ・にんじん(千切り)15g
 - ・ひじき 5g (醤油少々かける)
- A(下ドレッシング)
- ・玉ネギ(みじん切り)10g
 - ・しょうゆ 小さじ1と1/2
 - ・酢 小さじ1と1/2
 - ・油 小さじ1と1/2
 - ・砂糖 少量
 - ・塩・こしょう 少々



ほうれん草とひじきで不足しがちな鉄分を補給

〈作り方〉

- ① 野菜を切る。ほうれん草は下ゆでをしておく。
- ② ひじきはもどして、醤油を少しかける。
- ③ Aの調味料(玉ネギも)をよく混ぜてドレッシングを作る。(市販のドレッシングでもOK)
- ④ ほうれん草、ツナ、きゅうり、にんじん、ひじきを混ぜて、③のドレッシングと和えて、できあがり♪

食育だより



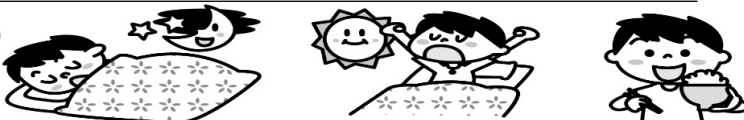
熊谷市立大幡中学校
食育担当
第3号

いよいよ夏休み！ 食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
ご飯、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
野菜、いも、きのこ、海藻料理

+ 毎日とりましょう
牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用！



● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。

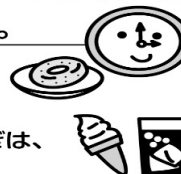
★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように！

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



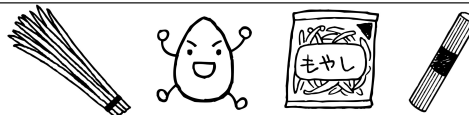
夏バテ予防に！「にらたまそうめんチャンプルー」

★材料(1人分)

そうめん…1束、卵…1個、にら…2株、もやし…1/3袋、
ハム…3枚、きざみのり…適量、ごま油…適量、
塩・こしょう…少々、しょうゆ…少々

★作り方

- ①にらはざく切り、ハムは千切りにする。
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えてまぜ、塩こしょう・しょうゆで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



食育だより



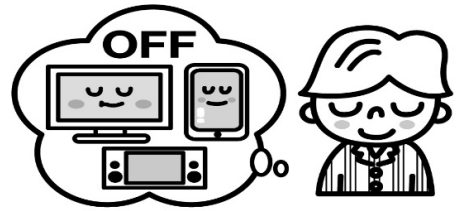
熊谷市立大幡中学校

食育担当

第4号

生活リズムを整えましょう

2学期が始まって半月が過ぎました。朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴えている人はいませんか？これは生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



8月21日(月)に一般社団法人日本乳業協会の方をお招きし、調理講習会を行いました。

「牛乳・乳製品について」の講習会后に、牛乳・乳製品を使った調理の実演、実習をしました。

メニューは、「桜えびと枝豆の彩りごはん」「鶏手羽元のマーマレード煮」「切り干し大根と青菜の柚子こしょう風味」「黒糖ミルクプリン」です。

それぞれに牛乳や乳製品を使っていましたが、実際に食べても牛乳の味や香りは感じずにとってもおいしくいただきました。その後、家庭でも作ってみたいとの声も聞きました。

特に人気だった「鶏手羽元のマーマレード煮」のレシピを紹介します。

カルシウム補給のために、ぜひ作ってみましょう！

〈材料〉4～5人分

- ・鶏手羽元 10本 ・マーマレードジャム 80g
- ・バター 20g ・しょうゆ 大さじ2 ・牛乳 1カップ

〈作り方〉

- ① フライパンにバターを溶かし、手羽元の表面にこんがり焼き色をつける。
- ② 牛乳とマーマレードジャムを加え、アルミホイルで落とし蓋をして煮る。
- ③ しばらく煮たら、しょうゆを加える。煮汁が半分くらいになったら落とし蓋をはずし、煮汁がなくなり照りが出るまで煮詰める。

