

# 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とり、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)
- ・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

A  
ド  
レ  
ッ  
シ  
ン  
グ



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O.K)
- 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♪