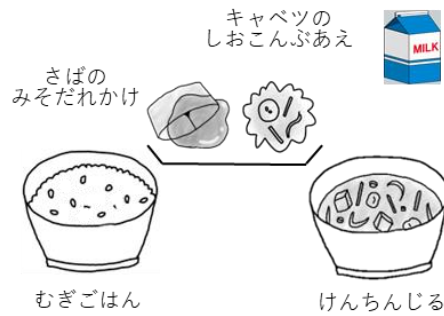


食育だより

令和4年12月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

12/6



善通寺市立東中学校

テーマは「バランスのよい食事」です。
けんちん汁にはたくさんの具材を入れ、必要な栄養がとれるようにしています。また、さばは疲労回復作用がある栄養素が豊富に含まれているため組み合わせました。



学校給食レシピ



元気サラダ

苦手な野菜も食べやすい！
給食大人気メニューの味をぜひご家庭でも！

材料（4人分）

- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・にんじん 1/3本
- ・コーン 30g
- ・ハム 2枚
- ・刻み昆布 2g
- ・すりごま 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ミニトマト 分量外

作り方

- ① 材料を切る。
キャベツ…短冊切り きゅうり…輪切り
にんじん…せん切り ハム…短冊切り
- ② キャベツ、にんじん、刻み昆布はさっとゆでて冷ましておく。
- ③ Aをすべて合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②、きゅうり、コーン、ロースハムに③とすりごまを加えてあえる。
- ⑤ 洗ったミニトマトをそえる。

*給食では衛生面への配慮によりきゅうり・コーン・ロースハムもゆでています。



成長期のうちの体づくりはとても大切です。スポーツをしている場合は、さらに食事面の配慮が必要になってきます。最近、様々なサプリメントも販売されていて活用されているご家庭もあるかもしれません。今回は、成長期のスポーツ栄養におけるサプリメントを考えていきましょう。

成長期のスポーツ選手もサプリメントやプロテインは利用した方がいいの？

アスリートは競技力の向上のためにプロテインなどのサプリメントをとる場合があります。しかし、利用の際は専門知識にもとづいた科学的で合理的な判断が必要です。しかし、たとえ合理的な判断条件であったとしても成長期のサプリメントは控えた方がいいと考えられています。



成長期のスポーツ選手がサプリメントを控えなければならない理由

サプリメントを利用しないと体に不調が出るほどの運動は、発育・発達に支障をきたすリスクが高い



成長期はサプリメントに頼らず、食事と補食からエネルギーや栄養素を必要量摂取できる運動量に留めましょう。

試合期のおすすめ軽食・補食



サンドイッチ

はらち腹持ちをよくするときはチーズをはさむ



おにぎり



100%ジュース



プリン
カステラ



ゼリー飲料

試合中の休憩時間などすぐに吸収したいとき