



食育だより～スポーツ栄養～

いよいよ市郡総体が近づいてきましたね。大会本番で実力を発揮するためには、練習だけでなく、食事や休養も大切です。特に運動をしているみなさんは、日常生活や成長するために必要な栄養素に加えて、運動によって失われるエネルギーや栄養素も補給しなければいけません。

日頃から、バランスの取れた食事と十分な睡眠を取り、コンディションを整えて大会に臨みましょう。

◆成長期に必要な栄養素を知ろう

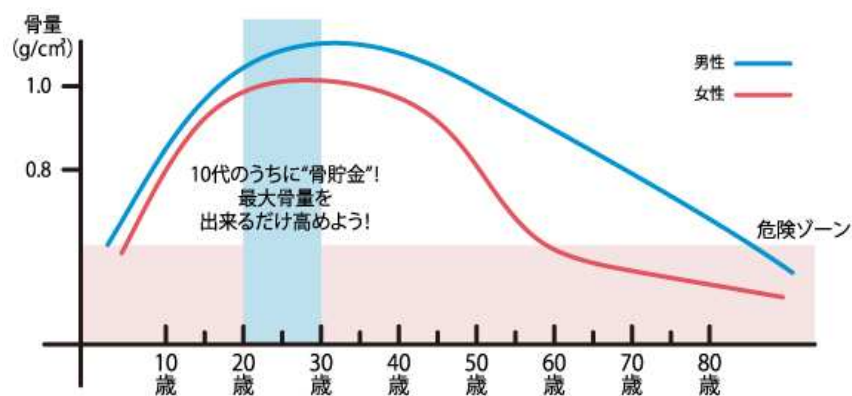
中学生の時期は、人生の中で最も体が成長します。体が成長するということは、骨が成長することです。骨の成長にはカルシウムが欠かせません。最大骨量に達するためには、**成長期のカルシウム摂取が重要です**。牛乳や乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆製品、海藻類を毎日積極的に摂りましょう。

【一日のカルシウム摂取基準量】

中学生男子 1,000mg
中学生女子 800mg

年齢による骨量の変化

図3



清野佳紀ほか：薬の知識Vol143.NO.10.6.1992より

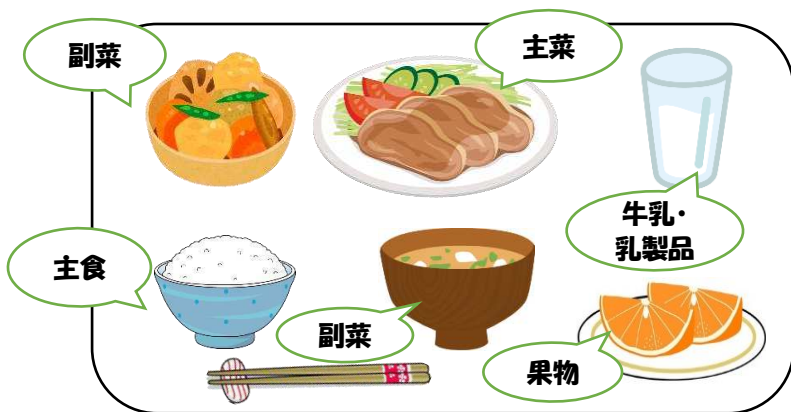
◆何をどれだけ食べればよいの？

運動をする人も、していない人も、基本の食事の形はみんな一緒です。

「**主食、主菜、副菜2品、果物、牛乳・乳製品**」の6つがそろった食事が理想です。

肉野菜炒めなど、主菜の中に野菜を組み合わせ、副菜1皿分としてもOKです。

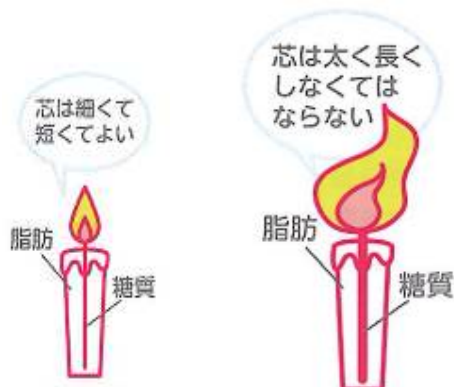
運動をしている中学生は、日常生活の分に加えて、成長する分、トレーニング分のエネルギーと栄養素が必要となります。



◆持久系のスポーツは特に炭水化物(糖質)の摂取量がカギ

安静時

身体活動時

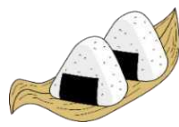


炭水化物(糖質)は、ごはん、パン、めんなどに多く含まれる**エネルギーの源**。持久系のスポーツをしている人は、長時間一定のスピードで動き続けるため、体の中では常に糖質や脂質がエネルギーとして使われ続けます。体重が増えるのではと心配せずに、**練習量に応じてしっかりと炭水化物(糖質)をとるよう**にしましょう。

ロウソクの芯(糖質)が太く長いほうが、ロウ(脂質)がよく燃焼し、炎が大きくなる(多くのエネルギーが生まれる)

◆運動後の回復について(回復のゴールデンタイム)

- ①運動後30分以内→糖質+たんぱく質(おにぎり、サンドイッチ、いなり寿司、肉まんなどを補食として摂りましょう)



- ②運動後2時間以内→バランスのよい食事(主食、主菜、副菜2皿、果物、牛乳・乳製品そろえる)



- ③睡眠→成長ホルモン(夜10時~2時に活発に分泌される)



睡眠中に分泌される成長ホルモンには、身長を伸ばしたり、筋肉や骨、皮膚を強くしたりする作用があります。
また、十分な睡眠は疲労回復だけでなく、日中に練習で学んだことを脳に定着させる役割もあります。

◆朝食の役割

朝食には体温を上げる、集中力アップ、ケガをしにくい、免疫力アップ、便秘予防などの役割があります。

朝食を抜くと、一日に必要な栄養素を摂るのが難しく、筋肉の減少につながります。



◆試合当日の食事

【朝食】

- ・試合開始の3時間くらい前までに、糖質を中心に食べ慣れたものを食べましょう
- ・緊張していると消化に時間がかかるので、よく噛んで食べましょう

【試合の合間の補食】

- ・試合の2時間以上前・・・おにぎり、あんまん、カステラ、バナナなど
- ・試合の1時間~30分前・・・エネルギーゼリー、フルーツゼリーなど



【水分補給】

- ・水、お茶(麦茶などカフェインの少ないもの)、スポーツドリンクなどをこまめに飲む(※試合時間が短いときは水だけでも十分です)
- ・試合の30分前までに250~500mlの水分を補給する
- ・飲み物の温度は5℃~15℃にしておくとう吸収しやすい(冷やし過ぎに注意!)



令和7年度



6月 給食だより

梅雨の時期が近づいてきました。気温や湿度が上昇すると、細菌が繁殖しやすくなり、食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こしてしまいます。食中毒を予防するために、食べ物の適切な調理や温度管理、食事前の手洗い・うがい、清潔なハンカチやマスク、給食着を身に付けるなど、身の回りの衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

～石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう～

写真提供／日研生物医学研究所



洗っていない手
手にはたくさんの細菌がついている。



水だけで洗った手
まだ細菌が残っている。



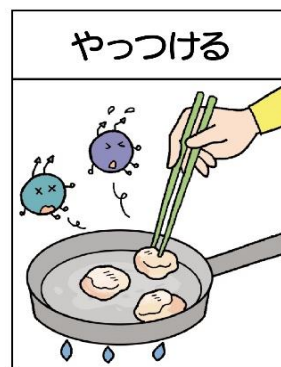
せっけんでしっかりと洗った手
細菌が落ちている。

目に見えない細菌やウイルスを体内に入れないために、石けんでしっかりと手を洗いましょう。また、せっかくきれいに洗った手を服や汚れた物で拭いては、元も子もありませんので、清潔なハンカチを常に身に付けましょう。



～「食中毒予防の3原則」を守りましょう～

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。

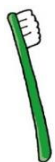


6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です



みなさんは、普段からよくかんで食事をしているでしょうか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎや肥満を防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防につながったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



食後の
歯みがき習慣



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



令和7年度

6月 給食献立予定表



※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

湯上市立天王中学校

曜日	月	火	水	木	金
日にち	2	3	4	5	6
献立名	・ごはん ・いわしの梅煮 ・切り干し大根の炒め煮 ・小松菜と豚肉のみそ汁 ・県産りんごゼリー	・塩ラーメン ・ひじきのサラダ ・ミニココア揚げパン	・麦ごはん ・春巻き ・中華風サラダ ・マーボー豆腐	・ごはん ・チキン南蛮 ・野菜の塩昆布和え ・五目汁	・麦ごはん ・三色そばろ丼 ・豆乳みそ汁
赤	1 いわし、鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	鶏肉、ツナ	春巻き、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	鶏肉、厚揚げ、みそ	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、豆腐、みそ、豆乳
緑	2 牛乳	牛乳、ひじき	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳
黄	3 にんじん、小松菜	にんじん	小松菜、にんじん、にら	小松菜、にんじん	にんじん、ほうれん草
	4 切り干し大根、枝豆、ねぎ	キャベツ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ、きゅうり	もやし、キャベツ、木耳、にんにく、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、ねぎ、レモン果汁	にんにく、生姜、玉ねぎ、枝豆、ねぎ
	5 ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも、りんごゼリー	中華麺、コッペパン、ミルクココア	ごはん、強化押麦、春雨、片栗粉	ごはん、片栗粉、米粉、じゃがいも	ごはん、強化押麦、じゃがいも
	6 米油	ごま油、いりごま、米油	いりごま、ごま油、米油	米油、ごま油、いりごま	米油
日にち	9	10	11	12	13
献立名	・ごはん ・鶏肉のマスタード焼き ・ごぼうサラダ ・わかめと豆腐のみそ汁 ・サワーゼリー	・米粉パン (チョコクリーム) ・ハンバーグの アップルソースかけ ・チーズポテト ・野菜スープ	・麦ごはん ・手作りさばみそ煮 ・大根のオイスター ソース炒め ・じゃんさいのすまし汁	・麦ごはん ・まめまめカレー ・アスパラサラダ	・麦ごはん ・ねぎ塩豚丼 ・具だくさんみそ汁
赤	1 鶏肉、ツナ、豆腐、みそ	ハンバーグ、鶏肉	さば、みそ、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆	豚肩肉、豚バラ肉、厚揚げ、みそ
緑	2 牛乳、わかめ	牛乳、シュレッドチーズ	牛乳	牛乳	牛乳
黄	3 にんじん、小松菜	ブロッコリー、にんじん、水菜	にんじん、赤ピーマン、にら	にんじん、トマト、アスパラガス、赤ピーマン	にんじん、ほうれん草
	4 にんにく、ごぼう、もやし、きゅうり、レモン果汁、ねぎ	すりおろしりんご、玉ねぎ、もやし、キャベツ、コーン	生姜、大根、にんにく、ねぎ、ジュンサイ	にんにく、玉ねぎ、枝豆、すりおろしりんご、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、レモン果汁	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、もやし、レモン果汁、大根、ごぼう、県産まいたけ
	5 ごはん、片栗粉、サワーゼリー	米粉パン、じゃがいも	ごはん、強化押麦、片栗粉、糸こんにゃく	ごはん、強化押麦、じゃがいも	ごはん、強化押麦、じゃがいも
	6 オリーブオイル	バター	ごま油	バター、オリーブオイル	米油、ごま油、いりごま
日にち	16	17	18	19	20
献立名	☆振替休業日☆ 	☆振替休業日☆ 	・ごはん ・アドボ ・のり和え ・春雨スープ ・元氣ヨーグルト	・ごはん ・ほっけのみりん醤油焼き ・豚肉と根菜の煮物 ・キャベツのみそ汁 ・ももゼリー	・麦ごはん ・豚肉の生姜炒め ・ほうれん草のおかか和え ・かきたま汁
赤	1 鶏肉、ツナ、豆腐、みそ	鶏ひき肉、県産ゆで大豆、鶏肉	鶏もも肉、鶏ムネ肉、うすろ卵、豚肉	ほっけ、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	豚肉、糸かつお、豆腐、卵、みそ
緑	2 牛乳	牛乳	牛乳、ささみのり、ヨーグルト	牛乳	牛乳
黄	3 にんじん、小松菜	にんじん、トマト、ブロッコリー、ごまつな	小松菜、にんじん、チンゲン菜	にんじん	にんじん、ほうれん草
	4 ごぼう、たけのこ、大根、キャベツ、ねぎ、干し椎茸	玉ねぎ、にんにく、枝豆、キャベツ、もやし、レモン果汁、ねぎ	にんにく、キャベツ、もやし、干し椎茸、スライス、ねぎ	ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、枝豆、キャベツ	生姜、にんにく、玉ねぎ、もやし、キャベツ、えのき、ねぎ
	5 ごはん、糸こんにゃく、すいとん	背割りのコッペパン、じゃがいも、アイス風大福	ごはん、角こんにゃく、春雨	ごはん、角こんにゃく、じゃがいも、ももゼリー	ごはん、強化押麦、片栗粉
	6 米油、いりごま、ごま油	米油、オリーブオイル	米油	米油、ごま油、いりごま	米油
日にち	23	24	25	26	27
献立名	・ごはん ・さばカレー煮 ・塩さんぴら ・すいとん	・背割りのコッペパン ・チリコンカン ・イタリアンサラダ ・じゃがいものスープ ・アイス風大福	・麦ごはん ・鶏肉のしょうつつる焼き ・大根のそばろ煮 ・厚揚げのみそ汁	・麦ごはん ・焼肉丼 ・わかめスープ	・ごはん ・わかさぎから揚げ ・ごま酢和え ・豚汁
赤	1 さば、豚肉、鶏肉、厚揚げ	鶏ひき肉、県産ゆで大豆、鶏肉	鶏肉、豚ひき肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏鶏もも肉、豆腐	ツナ、豚肉、豆腐、みそ
緑	2 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、カットわかめ	牛乳、わかさぎ
黄	3 にんじん、青ピーマン	にんじん、トマト、ブロッコリー、ごまつな	にんじん、ほうれん草	にんじん、小松菜、にら	小松菜、にんじん
	4 ごぼう、たけのこ、大根、キャベツ、ねぎ、干し椎茸	玉ねぎ、にんにく、枝豆、キャベツ、もやし、レモン果汁、ねぎ	玉ねぎ、にんにく、大根、生姜、枝豆、キャベツ、ねぎ	生姜、にんにく、玉ねぎ、えのき、ねぎ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ
	5 ごはん、糸こんにゃく、すいとん	背割りのコッペパン、じゃがいも、アイス風大福	ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、強化押麦、糸こんにゃく	ごはん、じゃがいも、角こんにゃく
	6 米油、いりごま、ごま油	米油、オリーブオイル	米油	米油、ごま油、いりごま	いりごま
日にち	30	6月は食育月間です			
献立名	・麦ごはん ・塩麹チキンカツ ・キャベツのみそ炒め ・せんべい汁	今月の平均栄養価 エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.5 g 脂 質 24.5 g 1 みんなで楽しく食べよう 2 朝ごはんを食べてよう 3 バランスよく食べよう 4 太りすぎないやせすぎない 5 よくかんで食べよう 6 手を洗おう 7 災害にそなえよう 8 食べ残しをなくそう 9 産地を応援しよう 10 食・農の体験しよう 11 和食文化を伝えよう 12 食育を推進しよう 食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。下のピクトグラムは農林水産省で作成されたものです。この機会に、自分の食生活を振り返るとともに、さまざまな経験を通して、食に関する知識や実践力を身に付けましょう。			
赤	1 塩麹チキンカツ、豚肉、みそ、鶏肉もも肉、豆腐、油揚げ				
緑	2 牛乳				
黄	3 にんじん、青ピーマン、小松菜				
	4 にんにく、キャベツ、もやし、ごぼう、干し椎茸スライス、ねぎ				
	5 ごはん、強化押麦、片栗粉、つきこんにゃく、南部かき煎餅				
	6 米油				