

令和6年度



給食だより

ひたちなか市立大島中学校

まだまだ暑い日が続いていますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は学校でいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムを整えるためのポイント

| | | | | |
|--|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|---|
| <p>起きたら、朝日を浴びる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <p>朝食をよくかんで食べる</p> | <p>昼間は外で体を動かす</p> | <p>食事は決まった時間に食べる</p> | <p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|--|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|---|

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

| | | |
|---|--|---|
| <p>朝ごはんを毎日必ず食べる。</p> <p>朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。</p> | <p>よくかんで食べる。</p> <p>効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べるのが大切です。</p> | <p>睡眠をしっかり取る。</p> <p>できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。</p> |
|---|--|---|

試合当日の食事のポイント

- ★食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギーの源となる主食をしっかりとりましょう。
- ★試合前に補食を取る場合は、消化がよく、エネルギーに変わりやすい糖質(炭水化物)を多く含むものにししましょう。*おにぎり・バナナ・エネルギーゼリーなど
- ★試合後は、なるべく早く食事をとりましょう。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。筋肉の回復を促すためのたんぱく質や、疲労回復のための糖質を含むものが望ましいです。



運動中の水分補給はこまめに！ 熱中症に要注意！

部活動などで運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれているスポーツドリンクが適しています。まだまだ暑い時期なので、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



疲労回復には、**ビタミンB1!**

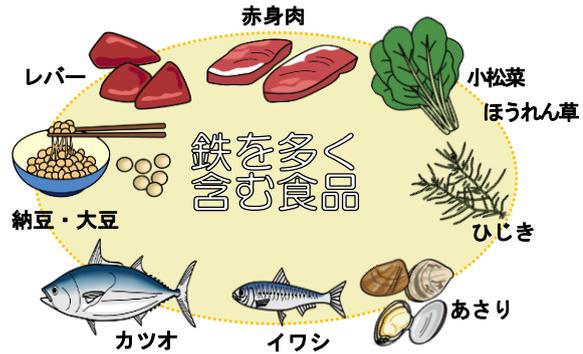
ビタミンB1は、ごはんなどの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなるので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



貧血を防ごう!

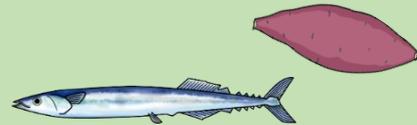
体の中の鉄が不足して起こる貧血を、「鉄欠乏性貧血」といいます。疲れやすい、頭痛がする、顔色が悪い、めまい・立ちくらみがする、手足が冷える、つめの色が白っぽい、などの症状が現れ、集中力がなくなり、勉強や運動にも悪い影響が出ます。

貧血の予防のためには、毎日の食事からしっかり鉄などの栄養素をとることがポイントです。また、「無理なダイエットをしない」「朝食を抜かない」「好き嫌いせずバランスよく食べる」など食生活全般を見直すことも大切です。



9月の給食について

- ★旬の食材や地場産の食材を積極的に料理に取り入れています。
さつまい、鶏肉とさつまいものシチュー、じゃがいものみそ汁、ナムル、ごまあえ、からしあえ、レモンドレッシングサラダ など
- ★十五夜にちなんだ料理を取り入れています。
お月見ハンバーグ(うさぎ型のハンバーグ)、お月見ゼリー



十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。この時期は、空気が澄んでいて月がとても鮮やかに見えます。秋の恵みに感謝し、きれいな月を眺めてみましょう。

*2024年の十五夜は 9月17日(火)です。



作ってみませんか ~今月の献立から~ 「ガーリックドレッシングサラダ」 9/30(月)

【材料】(4人分)

- ・ツナ 1/2缶
- ・小松菜 80g
- ・キャベツ 120g
- ・にんじん 20g
- ・にんにく 2g
(チューブ...約4cm)
- ・しょうが 1g強
(チューブ...約3cm)
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 人参は千切り、キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ② ①の野菜を、食感が残る程度にゆでて冷まし、水分をよく切る。
- ③ みじん切りにした、にんにく・しょうが(チューブでも可)、Aの調味料を加えて加熱し、ドレッシングを作る。
- ④ ゆでた野菜にツナとドレッシングを加えて和える。

学校給食でとても人気のあるサラダです。香味野菜のにんにくの風味を生かし、少ない塩分でもおいしく感じられます。

美味しく減塩♪
美味しおレシピ

