

食育だより

下野市立南河内中学校 平成30年度 5月号

すごしやすい季節になってきました。5月には春季下都賀地区大会・体育祭があるので、この機会にスポーツをする人の食事内容について気をつけてみましょう。

☆スポーツをする人の基本の食事

朝・昼・夕にバランスの取れた食事をとるよう心がけましょう！

「主食」「主菜」「副菜2皿もしくは副菜と汁物」「牛乳・乳製品」「果物」

① 主食は炭水化物（糖質）の補給源

運動時のエネルギー源になります。しっかり食べるようにしましょう。

② 主菜はたんぱく質の補給源

③ 副菜はビタミン、ミネラルの補給源

緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ類、海藻類を毎食両手で山盛りにのるくらいの量を目安にとりましょう。

④ 牛乳、乳製品はカルシウム、たんぱく質の補給源

⑤ 果物はビタミン、ミネラル、糖分の補給源

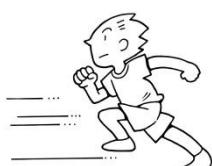


補食

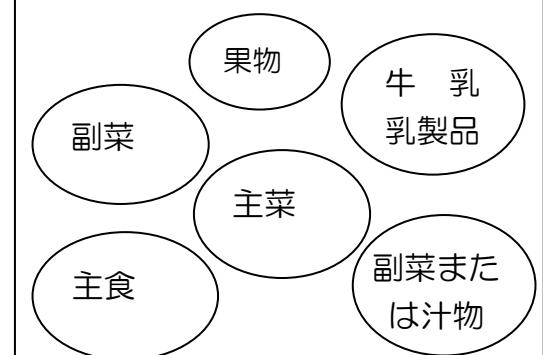
補食とはスポーツ選手に不足しやすいエネルギーや栄養素を補うことができる間食のことです。補食として望ましい内容は、おにぎり、サンドウィッチ、牛乳（ミルク）、ヨーグルト、果物の5アイテムです。「おにサンミヨーか（果）」と覚えましょう。

食べるのもトレーニング

栄養バランスのよい（栄養フルコース型）食事方法を身につけることで、良いコンディションを保つことができます。



栄養フルコース型の食事



献立作りのポイントと献立例

	献立作りのポイント	主食がご飯の献立例	主食がパンの献立例
朝食	<ul style="list-style-type: none">寝ている間に失われる水分の補給。胃にあまり負担をかけないもの。炭水化物をとる。良質のたんぱく質をとる。牛乳、乳製品をとる。 (味噌汁、野菜スープもOK.)	<ul style="list-style-type: none">オレツ牛乳オクラ 納豆和え卵焼き 大根おろし御飯味噌汁	<ul style="list-style-type: none">サラダフルーツ ヨーグルト卵の変わり焼きパン野菜 スープ

朝食を作る時間はなかなか取れないので、野菜は冷凍野菜をうまく利用するか、前日に下処理をしておくと楽だと思います。

★オクラ納豆あえ★

材料（2人分）

オクラ5本 納豆1パック 納豆についていたしょう油・からし（しょう油は味見をして付け足す）

作り方

1. オクラはゆでて、流水にとり、小口切りにする。

2. ボールにオクラ、納豆、しょう油・からしを入れて混ぜ、味を整える。

○オクラは前日にゆでておいてください。または冷凍オクラでもかまいません。

○他に、ごま油・酢など、好みの調味料を入れて味付けをしてください。

★卵の変わり焼き★

材料（2～3人分）

卵2個 塩、こしょう少々 ミニトマト4個 冷凍ミックスベジタブル50g

ピザ用チーズ大さじ3 バター大さじ1／2



作り方

1. ミニトマト洗ってヘタをとり、横半分に切る。

2. 卵を割りほぐし、解凍したミックスベジタブル、塩、こしょうを入れる。

3. フライパンを熱し、バターが溶けたら卵を流し、トマト、チーズを加えさいばしてませながら、卵がふんわりして火が通るまで焼く。

○ミックスベジタブルは、使用する分を前の日の夜に冷蔵庫に入れておくとすぐ使えます。

○ハムやツナの缶詰を入れてもおいしいです。

☆正しい食事のマナーを身に付けましょう！

4・5月の給食目標は、「楽しい食事にするための工夫ができる。能率的な食事の準備や後片付けができる。望ましい食事のマナーと食習慣を身に付ける。」になっています。

給食のマナーは箸使いや姿勢だけではありません。準備や片付け、「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶や、食べるスピード、食事中の話題なども含まれています。

◎あいさつはできていますか？

◎箸は正しく持てますか？

◎姿勢はどうですか？



◎食べる早さや会話は大丈夫ですか？

食べる早さは、給食終了時間やいっしょに食事をしている周りの人のペースを考えることが大切です。

また、会話を楽しめるように話題を考えて話すことも大切です。

周りの人を考えて、食べるスピードや話す内容について、ふさわしい態度を身に付けてほしいと思います。

