

# 食育だより

下野市立南河内中学校 令和元年7月号

## 朝から あつー

喉が渴いた時には、すでに体の中の水分が不足しています。また、家の中に居ても熱中症になります。こまめに水分を補給し熱中症予防を心がけましょう。



こんなことにも気をつけてください。

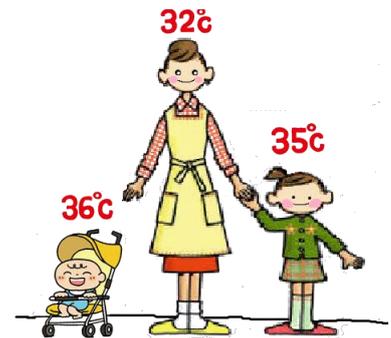
**地面からの照り返しに影響するため、身長が低く地面に近いほど、体温が上昇しやすいと言われています。**

子どもは体の水分を失うと影響が大きく現れてしまいます。

日々の食事で体調を整えるようお願いいたします。睡眠不足にも気をつけましょう。



僕たちはもっと  
暑いんだワン・・・



## 地産地消の料理にチャレンジ!

下野市の地産地消といえばかんぴょうです。かんぴょうだけでなく、原料のふくべを使った料理にも挑戦しよう。ふくべの旬(7~9月)のこの時期しか食べられない味です。

かんぴょうは下処理として、さっと洗って後、塩でよくもむ。そして、水で塩をながし、そのまま水に10分ぐらい浸しておく。お湯で好みの柔らかさまでゆでる。(5~10分ていど) 食べやすい大きさに切る。

### ☆ふくべとゆばのみそ汁

#### 材料(一人分)

・水	140cc
・かつお節(だし用)	3g
・ふくべ 正味	35g
・ねぎ	12g
・しょうゆ	3.3g
・塩	0.2g
・卵	25g
・でん粉	1.3g
・ねぎ	10g

#### 作り方

- ① かんぴょうの下処理は上記同様。食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐はサイコロ切り。ねぎは小口切り。
- ③ 卵を割って、溶いておく。
- ④ かつお節でだし汁を作る。
- ⑤ だし汁にかんぴょうを入れ煮る。
- ⑥ 豆腐を入れて煮る。
- ⑦ 調味料を入れる。
- ⑧ ねぎを入れ、水溶きでん粉でとろみを付ける。

### ☆かんぴょうのごま酢和え ~6月14日(金)実施~

#### 材料(一人分)

・かんぴょう	2.5g
・きゅうり	10g
・にんじん	4g
・酢	1g
・さとう	0.25g
・しょうゆ	2.5g
・すりごま	3g

#### 作り方

- ① きゅうりとにんじんは千切り切る。
- ② ①をゆでる。
- ③ 調味料をまぜて、①とかんぴょうとあえる。

# ☆スポーツ栄養について知ろう！



よく運動をしているから料理は特別にしたほうがいい？

・・・そんな必要はありません。中学生のうちにはそれよりもタイミングと量を大切にしてください。ふだんからの積み重ねが大切です。食トレーニングをしましょう。



## 食事で体調のトレーニング



- 発汗させ体熱を逃す・・・香草や香辛料を食べると汗が出てヒートアップした熱を体外に出します。暑いインドでカレーを食べるのには根拠があるのです。
- 旬の食材を選ぶ・・・季節の野菜はその季節に合った役割をします。夏の野菜は適度に体を冷まします。また汗で出た成分を補います。
- ビタミンB群・・・B軍団と言いたいほどの働きをします。摂取した栄養をエネルギーに変えます。手に入りやすくB群が豊富な豚肉を大いに活用してください。ニンニク、ネギを併用すると効果UPです。



「量」・・・成長期というだけでボリュームアップです。まして運動をしていればなおのこと。ただし揚げ物やケーキなどでエネルギー（量）を上げるのではなく、米（糖質）をエネルギー源にしましょう。なぜなら、糖質がなければ体内の脂肪をエネルギーにできないからです。また、試合中に使う脳のエネルギー源はブドウ糖です！



## 「タイミング」・・・



## もぐもぐタイム

冬季オリンピックのカーリングで話題になりました。これは脳や身体のエネルギー不足による判断力や瞬発力の低下を防ぐために、補食をしていたのです。

緊張や興奮するといつもよりエネルギー消費が多くなることを覚えておいてください。

試合後・練習後には、いち早く糖質とタンパク質を補いましょう。

鮭入りおにぎりをおすすめします。脂肪分が高い肉や色々な具が入った総菜パンなどは別のタイミングで食べてください。