

# 給食だより



令和4年

## 10月号

(毎月18日はのぎ地産地消の日)

野木町立野木中学校



# いちご一会とちぎ国体

10月1日(土)~11日(火)まで「いちご一会とちぎ国体」が栃木県で開催されます。本校の体育館では、10月6、7、8日の3日間ハンドボールの試合が行われます。そこで、給食の献立も「勝利を目指すアスリートのレシピ」を参考に下記のように実施します。



**①2日(日) ビタミン 牛乳**  
鶏肉のメキシカンソース  
さつまいも入りシチュー チーズドック  
たんぱく質を多く含んだ鶏肉とトマトを使ったメニューです。  
「マッスルビルディング! 高たんぱく質メニュー」



**②3日(月) ご飯 牛乳 味付け海苔**  
焼き鳥風煮 ほうれん草のみそ汁  
アセロラゼリー  
スポーツ選手に欠かせない鉄分を多く含んだ食品を取り入れたメニューです。  
「持久力をアシストする! 鉄補給メニュー」



**③4日(火) 黒パン 牛乳 にらスパゲティ**  
豆腐とえのきの卵スープ  
炭水化物(糖質)の中でも低GI食品の Pasta を使ったメニューです。  
「The 勝負メン! 試合前にオススメメニュー」



**④5日(水) 麦ごはん 牛乳 じゃこふりかけ**  
高野豆腐のカップ焼き  
具だくさんみそ汁 オレンジ  
たんぱく質やカルシウム・鉄を含む栄養価の高い高野豆腐を使ったメニューです。  
「最後の体重調整に! 低脂肪メニュー」



**⑤10日(月) ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース**  
小松菜とじゃこの炒め物 卵とじみそ汁  
栃木県産いちごゼリー (いちご一会)  
ビタミンDを多く含むきのこのやじゃこを使ったメニューです。  
「速効回復! 筋ダメージリカバリーメニュー」



**⑥11日(火) パン チョコ 牛乳**  
ポテト入り焼きそば  
レタスと卵のスープ  
熱しても壊れにくいじゃがいものビタミンCを使ったメニューです。  
「疲れたときに! ストレス回復メニュー」



**⑦12日(水) ご飯 牛乳 焼き魚(文化そば)**  
のりあえ さつまいものみそ汁  
n-3系脂肪酸とポリフェノールが入っている食品を取り入れたメニューです。  
「傷めた組織をすばやく修復! 抗炎症メニュー」

13・14日は新人戦ですね。日頃からの体調管理が大切です。裏面に詳しい説明を載せましたので、ゆっくり読んでね。



# 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って、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、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

#### 主食

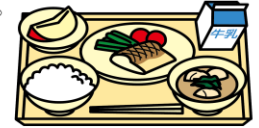
(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)  
……ごはん・パン・めん類など


#### 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



<h3>朝ごはんを毎日必ず食べる</h3>  <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。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。</p>	<h3>よくかんで食べる</h3>  <p>効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。</p>	<h3>睡眠をしっかりとる</h3>  <p>体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。</p>
--	---	---



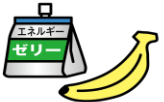
## 試合当日の食事のポイント

★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、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。

★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめにいきましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。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。

