

にいいみ〜るだより



NO. 3 令和6年10月 新見市学校給食センター

「勝負めし献立」を実施しました

10月5日から開催された、中体連備北地区秋季総体にあわせて、「勝負めし献立」を実施しました。この献立は、哲多中学校3年生の生徒が6月に授業で考えてくれたものです。



授業では、試合前にはどういふ食事をしたらよいか勉強し、班ごとに献立を考えました。クラス内でどの班の献立がよいかを多数決で選び、その献立を市内の小中学校に提供しました。当日は哲多中学校に備北民報の方が取材に来られ、食べている様子を撮影したり、考えた班の生徒にインタビューしたりして、給食の様子を伝えてくれました。おもしろいネーミングなので、他校の児童生徒もこの日の献立を楽しみにしていました。スポーツをする時、何を選んで食べるのかも大切なことです。日ごろの練習の成果を十分に発揮できるように、何をいつ食べるのかということにも目を向けて、食事をしましょう。

★10月1日(火)の献立★

- ・玄米ごはん…玄米には、ビタミンB1やB6が多く含まれています。ビタミンB群はエネルギーやたんぱく質の代謝を助けてくれます。
- ・ウイン(win)ナー…たんぱく質をとるため、そして「勝つ(win)」という意味から選びました。
- ・げんきサラダ…以前に提供した給食から、元気がでそうなサラダを選びました。
- ・エッグいスープ…かきたま汁です。卵にはたんぱく質や鉄が多く含まれています。
- ・いよかんゼリー…ゼリーは消化・吸収が早く、エネルギー源になる糖質が多く含まれています。「いい予感」という願いも込めて選びました。



給食レシピ紹介

【材料 4人分】






キャベツ	150g	塩こんぶ	5g
にんじん	30g	かつおぶし	3g
きゅうり	100g	しょうゆ	小さじ1/2
コーン	30g	さとう	小さじ1/2
ハム	30g	ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1		

☆☆ げんきサラダ ☆☆

【作り方】

- ①キャベツとにんじん、ハムは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②野菜をゆでて、冷やす。
(電子レンジで加熱してもいいです。)
- ③②の野菜にハム、塩こんぶ、かつおぶし、ごまを入れて混ぜ、調味料を加えて混ぜる。

～試合に向けての食事のポイント～







	ポイント	おすすめの食品
試合前日	<p>◆炭水化物(糖質)の割合をいつもより多くします。筋肉に、より多くのエネルギーをためることができます。</p> <p>◆揚げ物や脂の多い肉、生もの、根菜類など消化が悪いものは避けましょう。</p>	<p>主食(ごはん、パン、めん類、いも類)と果物を多めに</p>  <p>ごはん うどん パン</p>
試合当日朝	<p>◆前日と同じように、炭水化物(糖質)の割合をいつもより多くします。</p> <p>◆試合の3時間前には食べ終わらしましょう。</p>	 <p>いも りんご みかん</p>
試合前	<p>◆エネルギーの補給のため、炭水化物(糖質)が多く、脂質の少ないものを食べましょう。</p>	<p>【1時間前】</p>  <p>だんご カステラ あんぱん バナナ</p>
試合の合間		<p>【試合の合間】</p>  <p>バナナ エネルギー I 初 ギョーゼリー 100%果汁ジュース</p>
試合直後	<p>◆エネルギーの補給と筋肉の回復のため、炭水化物(糖質)とたんぱく質を同時にとりましょう。</p>	 <p>にくまん サンドイッチ(卵など) おにぎり(せけなど)</p>

☆☆ 成長期に必要な栄養素 ②鉄 ☆☆

鉄は、私たちの体の中で、血液中のヘモグロビンという成分の材料となります。ヘモグロビンは酸素と結びついて、全身に酸素を運び役割をしてくれます。鉄が体の中で不足している状態を「貧血」といいます。貧血になると、体の中が酸素不足の状態になるため、疲労感や息切れ、頭痛などの症状が現れます。また、激しい運動をすると汗と一緒に鉄が流れて失われるので、運動をしている人は、貧血にならないように、いっそう注意する必要があります。特に、小・中学生は成長期のため、貧血になりやすい時期です。日頃から鉄不足にならないように気をつけましょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品

 あさり 1食分(40g): 12.0mg	 しじみ 1食分(50g): 4.2mg
 豚レバー 1食分(40g): 5.2mg	 牛肉(もも・赤肉) 1食分(80g): 2.2mg
 さば(まさば・焼き) 1食分(120g): 1.9mg	 かつお(生) 1食分(80g): 1.5mg

植物性食品

 がんもどき 1食分(100g): 3.6mg	 豆乳 1食分(200g): 2.4mg
 小松菜(ゆで) 1食分(80g): 1.7mg	 ピュアココア 1食分(18g): 2.5mg

1日の鉄の推奨量 6～7歳5.5 mg、8～9歳7～7.5 mg、10～11歳8.5～12 mg、12～14歳10～12 mg
 ※給食では、1食6～7歳 2.5 mg、8～9歳 3 mg、10～11歳 4 mg、12～14歳 4 mgを目安に、1日の1/3～半分の量が摂れるようにしています。