我孫子市立久寺家中学校

給食だより

10月

スポーツをする時の栄養のとり方

スポーツの秋がやってきました！スポーツをしている人は、その土台となる「からだ作り」のために、特に意識して食生活を充実させる必要があります。最大限の力を発揮させるために、栄養のバランスのとれた食事をこころがけ、毎日の生活や成長のための栄養の他、スポーツによって消費される分もしっかり補いましょう。

成長期のスポーツ栄養のポイント

1. 一日三食、バランスのとれた食事をこころがけよう

主食＋主菜＋副菜＋汁物に
牛乳と果物を添えると、さらに
バランスがよくなります！

2. スポーツで消費するエネルギーを補給しよう

毎日の生活や成長期に必要なエネルギーの他に、スポーツで消費するエネルギーも補給する必要があります。目安としては、12～14歳の皆さんはプラス300kcalをとる必要があります。

300kcalの目安
おにぎり2個　サンドイッチ1パック

（中学生のエネルギー所要量）

スポーツをする中学生		通常の中学生	
男子	女子	男子	女子
2950kcal	2600kcal	2650kcal	2300kcal

3. 鉄分をしっかりとろう

貧血は鉄分の摂取不足だけでなく、汗からの損失によっても起こります。女子の場合、月経によってさらに鉄分が失われ、貧血になりがちです。貧血になると、血液中の酸素の運搬能力が弱まって、体内が酸欠状態となり、持久力の低下を招きます。鉄分をしっかりと摂取して貧血を予防することは、持久力の向上にもつながります。鉄分の吸収を助けるビタミンCも合わせてとるようにしましょう。

鉄分を多く含む食品

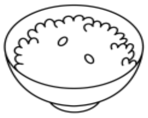
鉄分の吸収を助ける
ビタミンCを多く含む食品

試合前後の食事のポイント

運動する3時間前には食事をすませよう！

試合前日・当日は・・・
胃腸に負担のかからない、炭水化物多めの食事にしよう！

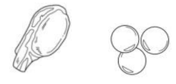
エネルギー源となる炭水化物を多めに



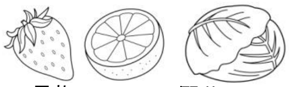
脂質の多い食品は控えめに

糖質の代謝を助けるビタミンB群、体調を整えるビタミンCをとろう

ビタミンB群



ビタミンC

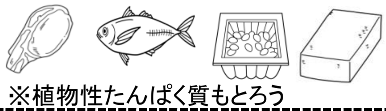


できるだけ運動後2時間以内に！

試合後は・・・
疲れを早く回復させるために、なるべく早めに食事をとろう！

筋肉のグリコーゲンの回復を早める炭水化物をしっかりとろう

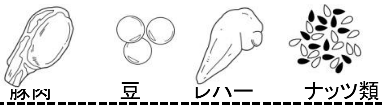
運動直後にたんぱく質をとると、筋肉の修復がすすみ、筋肉が増大します



※植物性たんぱく質もとろう

疲労回復に役立つビタミンB群をとろう

ビタミンB群



★運動の後は、早めに栄養を補給して、十分に体を休めましょう！

◎給食食材の放射性物質の検査結果について◎

給食の食材について行われた検査結果は下記の通りです。

品目	検査日	産地	放射性セヨウ素131	放射性セシウム134と137の合計	検査機関
牛乳	8月24日	主として千葉、一部秋田、群馬	検出せず（※2）	検出せず	（財）千葉県薬剤師会検査センター
コッペパン	8月24日	主として北海道、一部千葉、北関東（※1）	検出せず	検出せず	
じゃが芋	8月24日	我孫子市	検出せず	検出せず	
玉ねぎ	8月24日	我孫子市	検出せず	検出せず	
鮭	9月2日	北海道	検出せず	検出せず	
さんま	9月2日	北海道	検出せず	検出せず	
なす	9月2日	我孫子市	検出せず	検出せず	
新米ふさおとめ	8月23日	我孫子市		検出せず	（財）日本食品分析センター
新米コシヒカリ	9月2日	我孫子市	検出せず	検出せず	（株）つくば分析センター
豚肉	9月16日	千葉県	検出せず	検出せず	（財）千葉県薬剤師会検査センター
ねぎ	9月16日	我孫子市	検出せず	検出せず	
ピーマン	9月22日	我孫子市	検査中		
きゅうり	9月22日	我孫子市			
鶏肉	9月22日				

（※1）北関東とは、埼玉県、群馬県、茨城県を指します。
（※2）「検出せず」とは、検出限界値（20ベクレル／kg）以内であることを示します。
9月16日検査の2品につては、検出せずとは検出限界値（10ベクレル／kg）以内であることを示します。

- 使用頻度の高い食材から抽出して検査を行っています。
- 10月以降・・・牛乳（月2回）、肉・魚・卵・野菜・きのこ・海藻など検査予定（品目については協議中）です。
- 我孫子産野菜に関しても抽出検査の予定です。詳しくは市のホームページ、広報をご覧ください。
- 問合せ先：我孫子市教育委員会　学校教育課　☎04－7185－1267

≪その他・・・≫

- 国産牛肉の使用に関しては国の検査機関が整い、国産牛肉の安全性が確認されるまで使用は控えます。（今年度、本校の献立で使用した牛肉は7月14日の1回のみで、産地はオーストラリアです。）
- 我孫子産原木椎茸は安全性が確認されるまで使用を控えます。（今年度、本校献立での使用はありません。）
- 引き続き、野菜の洗浄を十分に行います。
- 食品産地を納入業者に確認し、検収を徹底します。
- 今後も安全に十分留意した給食の提供に努めてまいりますのでご理解、ご協力をお願いいたします。