



令和5年9月
武里中学校

長い夏休みも終わり、2学期の給食が始まります。まだまだ夏休み気分の方は、早寝早起き朝ご飯を心がけて生活しましょう。
暑い日が続きますが、たくさん給食を食べて暑さに負けないようにしましょう。

今月の
給食目標

食生活の
見直しをしよう！

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまず大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”



かえ返したくない、そばにいたいので…

副菜、福彩、セカンドラブ!



「副菜」は、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維などを補う重要な役割を果たします。健康という「福」を呼び込み、食卓に「彩り」をもたらすという意味で「福彩」と書いてもよいほど大切なものです。

副菜オールスターズ!

日本人の長寿を支える「健康な食事」シンボルマーク

おひたし

サラダ

野菜炒め

具たくさん汁物

“おたすけマン栄養素”



副菜に使われる食品に多いのが、カリウムやカルシウムなどのミネラル、ビタミンAやC、そして食物繊維といった栄養素です。とくにビタミンは、炭水化物や脂質、たんぱく質が体の中で使われるときにその手助けをし、体の調子を整えるはたらきをします。

量のバランスも考えよう!



主食や主菜との量のバランスも大事です。めやすとして、とてもわかりやすいのが、NPO 法人食生態学実践フォーラムが提唱する『3・1・2弁当箱法』です。面積比で、主食を3、主菜を1、副菜が2になるように考えようといでしょう。その意味では、和食の「一汁三菜」(主食+汁物+主菜1品・副菜2品)も献立の考え方として優れているといえそうですが、しょうゆなどの調味料による食塩のとりすぎには気をつけましょう。

“小鉢=副菜”ではない!



日本食では小鉢や小皿の料理を「副菜」とすることが多いですが、そうしたもので、卵や大豆・大豆製品などで作るおかずは、栄養の役割としては、おもに体をつくるたんぱく質や脂質の供給源となります。ですので、これらはむしろ「主菜」として考えた方がよいでしょう。また漬け物は、野菜であっても食塩の多いものが多く、副菜としてではなく「箸休め」としてほどほどにいただきます。