きゅうしょく通信（つうしん）

No.6

～スポーツと食～

いちき串木野市立学校給食センター

食事もトレーニングの一部です！　　栄養バランスをととのえて質・量を充実させましょう。

スポーツをしているからといって特別な食事は必要ありません。栄養バランスがよく，エネルギーを多くとる食事が基本です。栄養バランスをととのえるには，①主食②主菜③副菜④汁物⑤牛乳・乳製品⑥果物をそろえましょう。

献立例：①ごはん②きびなごのかば焼き
③小松菜の和え物④豚汁⑤牛乳⑥みかん

みかん　ビタミンC

きびなご　カルシウム　たんぱく質

こまつな　カルシウム　鉄

ごはん　炭水化物

牛乳　カルシウム

豚肉　たんぱく質　ビタミンB1

厚揚げ・みそ　たんぱく質

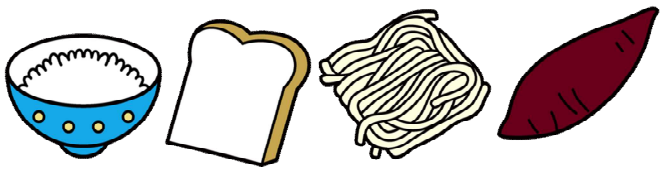
野菜　ビタミン

※いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

持久力をつけたい

体にエネルギーを蓄える

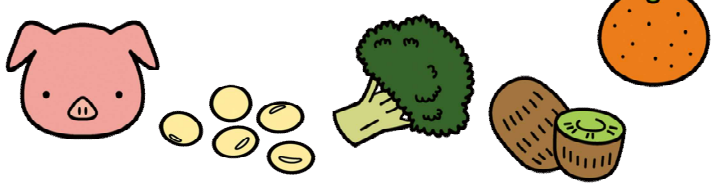
→炭水化物を多くとる



ごはん　パン　めん　いも　など

エネルギーづくりをスムーズにする

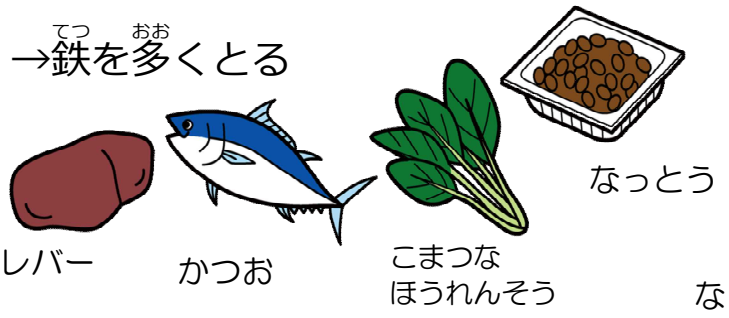
→ビタミンB群やビタミンCを多くとる



ぶた肉　だいず　やさい　くだもの　など

貧血（ひんけつ）を予防（よぼう）する

→鉄（てつ）を多（おお）くとる

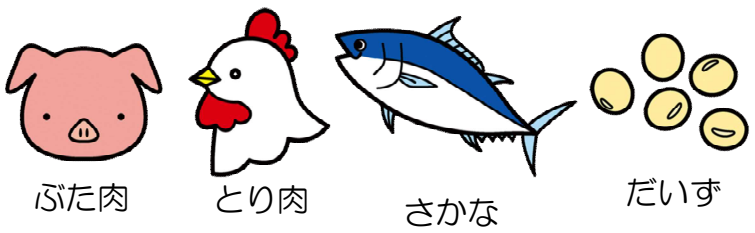


レバー　かつお　こまつな　ほうれんそう　なっとう　など

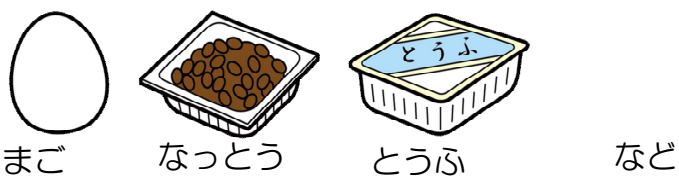
筋力・瞬発力をつけたい

筋肉をつける

→たんぱく質を多くとって，脂質をとりすぎない

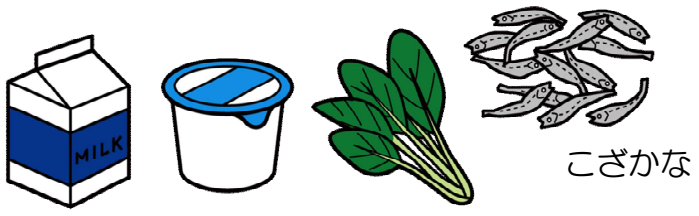


ぶた肉　とり肉　さかな　だいず



たまご　なっとう　とうふ　など

骨を強くする→カルシウムを多くとる



牛乳　ヨーグルト　こまつな　こざかな　など

Q. サプリメントって必要？

A. 小・中学生のうちは基本的には必要ありません。バランスのよい食事をとることが大切です。

献立紹介【ひじきと田作りの佃煮】

材料（４人分）

ひじき	10g
田作り煮干し	12g
かつお節	2.4g
A ざらめ	29g
A 濃口醤油	24g
A 酢	15g
A みりん	24g

作り方

① ひじきはさっと洗って戻す。
② 煮干しはフライパンで焦がさないようにから炒りする。
③ **A** の調味料を煮立てて，ひじきを煮含める。
④ ③に煮干し，かつお節を加えて混ぜ仕上げる。