

食育だより

2024.10.15
船橋市立大穴中学校



朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。スポーツの秋、読書の秋。運動に勉強に元気に取り組むのに格好の季節です。ただし夏の疲れも出やすい時期です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

スポーツと栄養

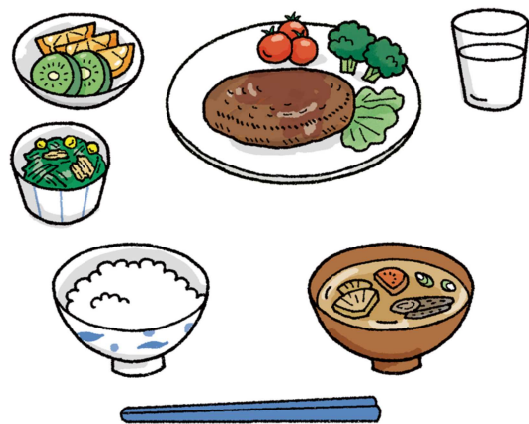
オリンピック代表選手やプロスポーツの世界でも、食事のことが注目されています。私たちのからだは食べ物から作られ、また食べ物から得るエネルギーによって動いています。

いくら運動能力が高く、トレーニングを積んでいるスポーツ選手でも、日ごろの食事をなおざりにすませているのでは、よい結果は残せません。では、スポーツ選手は、どんなものを食べているのでしょうか？

じつは、スポーツ選手の基本の食事スタイルは、毎食、「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、さらに「果物」「乳製品」を付け加えています。これは、私たちの普段の食事で気をつけるべき事とほとんど変わりません。そして、毎日学校の給食で提供している食事の形と同じなのです。ただし、プロのスポーツ選手の場合、種目の特性やその日の運動量を考慮して、量や内容は、調節されます。



◎基本は1日3食バランスよく!!



主食・・・からだを動かすエネルギー源
脳のエネルギー源

主菜・・・筋肉やからだをつくる

副菜・果物・・・からだの調子を整える
ビタミンを補給

汁物・・・副菜でとりきれない野菜を摂取し、
水分やビタミンを補給

牛乳・・・成長期に大切なカルシウム

◎バランス良く食べるために

★苦手な食べ物を克服しよう！

好き嫌いが全くない人は少ないと思います。でも、嫌いだからといって、食べなくてもいいということはありません。嫌いな食品が入っているから食べないといっていると食べられる料理がどんどん少なくなり、成長期に必要な栄養をとることが出来なくなります。部活動や受験でも力を発揮するためにもバランスよく食べて強いからだを作るようにしましょう。



★嫌いだと決めつけない！

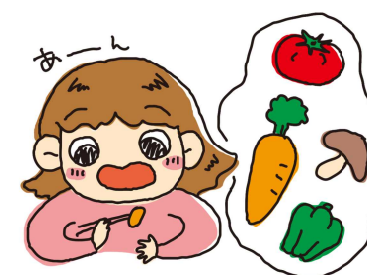
そもそも、なぜ、その食べ物を嫌いになったのでしょうか？多くの人は、「小さい頃に食べておいしくなかった。」ということがきっかけでその後は食べなくなり嫌いな食べ物になっているのではないのでしょうか？私たちの味覚は成長するにしたがって変化していきます。小さい頃に苦手だった食べ物も成長するにしたがって変化していきます。その最たるものがキムチやワサビ、トウガラシなどのような辛味です。味覚の変化は、いつ来るのかわかりません。また、野菜類は品種改良が進み、以前に比べてくせが少なくなってきています。最初から、「おいしくない・嫌いだ」と決めつけず食べてみましょう。試しに食べてみるのが、好き嫌いを克服するきっかけになります。好き嫌いを克服して、丈夫で強いからだを作りましょう。



★嫌いな物にこそ、日々是挑戦！

給食の下膳の時にしていると、野菜を苦手として、全く食べていない様子も見かけますが、少しずつ食べてみましょう。まずは、食べられるものから、少しずつ食べてみるのが大切です。

特に長い期間の野菜の摂取不足は、将来、生活習慣病など病気を発症しやすくなります。成長期なので、バランスの良い食事を心がけましょう。



「それいけ！子どものスポーツ栄養学」より

学校給食で食べようオーデンセ！食べよう西安！

船橋市は、アメリカ・ヘイワード市、デンマーク・オーデンセ市、中国・西安市の3市と姉妹・友好都市提携を結んでいます。今年は、オーデンセ市と姉妹都市提携35周年、西安市と友好都市提携30周年です。

本校でも、オーデンセ市と西安市でよく食べられている料理をアレンジして給食に取り入れました。船橋市のホームページに姉妹都市の料理なども紹介されていますので、ぜひご覧ください。

