

5月 給食だより



令和7年
さいたま市立上小小学校

さわやかな季節になりました。今月は運動会があります。練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」を思う人もいいのでしょうか？そんな時は、練習方法だけでなく、食事について見直してみるとよいかもしれません。スポーツと食事について、学んでいきましょう。

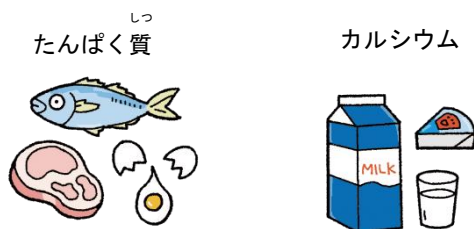


食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



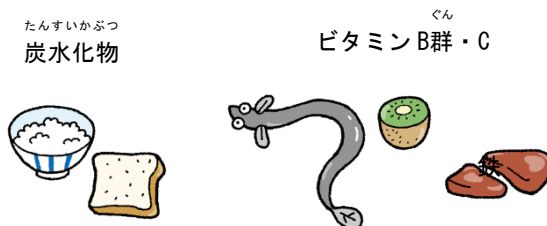
筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

*鶏肉は皮を取る、豚肉は脂身の少ないものを選ぶことで、脂質を減らせます。

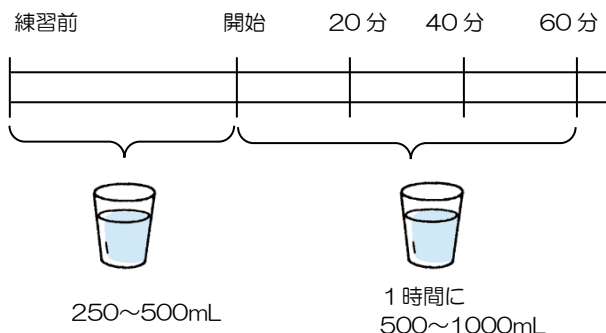
持久力をつけたい人は



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分と一緒に補給しましょう。



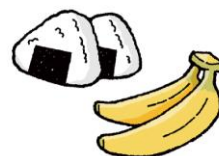
※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。



グリコーゲンって何？
体に吸収された糖はエネルギー源として、肝臓や筋肉にグリコーゲンという形で蓄えられます。グリコーゲンは運動などによって消費され、使いきると疲労で運動が続けられなくなってしまいます。使った分はごはんなどの炭水化物をしっかりとって、蓄える必要があります。

激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



日常的な脂質不足は不調の原因

脂質は効率のよいエネルギー源であり、細胞膜やホルモンなどの材料になります。不足しすぎは体の不調の原因になります。



ひじきのマリネ

<材料>	<5人分>	<切り方>
干しひじき	10g	
砂糖	2.5g	
しょうゆ	5g	
みりん	2.5g	
和風だしの素	0.5g	
きゅうり	100g	千切り
だいこん	100g	千切り
にんじん	25g	千切り
油	7.5g	
穀物酢	5g	
砂糖	2.5g	
食塩	0.75g	

貧血

激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていき、貧血や鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。貧血予防のために鉄分を多く含む食品や鉄の吸収を助けるビタミンCを多く含む商品を選択的にとりましょう。



<作り方>

- ①ひじきは戻してから、調味料で下煮し、冷ます。
- ②野菜をそれぞれ茹でて、冷却する。きゅうり、だいこんには、レシピ外の塩を振っておく。
- ③調味料を合わせて加熱し、冷却をする。
- ④①と②を③で和える。

*給食では、ドレッシングを含むすべての食材を加熱していますが、ご家庭で作るときは、加熱をしなくても大丈夫です。

*穀物酢の代わりに、りんご酢を使用するのもおすすめです。