

# 給食だより

令和4年度 9月号  
氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族で食生活を見直してみましょう。

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるようになりました。夏休みで乱れがちだった生活習慣を見直し、学習に運動に、元気にがんばれるようにしましょう。

元気に2学期のスタートを切るためには、栄養のバランスにも気を付けながら朝食をしっかり食べて登校しましょう。そして、給食もよく味わって、おいしく食べましょう。

## 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は大事です。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”



## 年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる！



将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫のように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、“食域”を広げ、“食歴”を豊かにしましょう。食わずぎらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！



体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をすることが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、“食事の壁”ができやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

### どんな食事をすればいいの？

食事のとり方は、毎日の給食を手本にすると分かりやすいです。学校給食は「**生きた教材**」と言われています。まず、ご飯やパン、パスタなどの炭水化物が多い食品を**主食**にします。そして、たんぱく質源となる肉や魚や卵の料理の**主菜**をとります。**副菜**にはビタミンやミネラル(無機質)を多く含む野菜や海藻のおかず、そして**汁物**等で献立全体の栄養バランスを整え、日本人が不足しがちなカルシウムを補う**牛乳**1本の構成です。さらに、ビタミンやエネルギーの供給源として季節の果物を入れてもよいでしょう。野菜については、1日あたり350g以上とると健康的と言われています。朝食から意識して野菜をとらないと、この量はなかなか満たすことができません。

給食は食事のお手本

