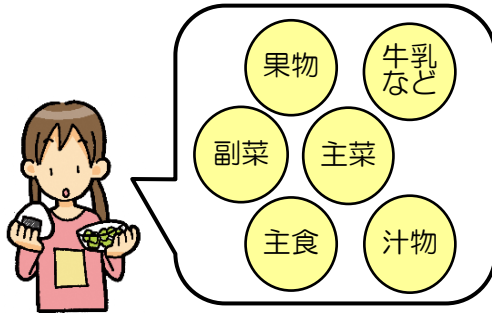


運動会・中体連にむけて毎日頑張っていることと思います。
中学生は成長期で、この時期に体を構成する組織もつくられます。
運動をするためにも、朝、昼、晩の食事をバランスよく食べるようにしましょう。

しっかり食べて、力を発揮しよう！

スポーツをしていても、特別な食事は必要ありません。基本的な主食、主菜、副菜、汁物と、牛乳・乳製品、果物をそろえた食事をするのが大切です。そうすることで、栄養素のバランスをとりやすくなります。コンビニなどで購入するときも、サラダやヨーグルト、カットフルーツなどを追加し、できるだけ、この6つをそろえるようにするとよいです。

基本的な食事をしつつも、スポーツをする人は体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのため、栄養素のバランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するために、食事量を多くとることを基本とし、つきたい力に合わせて食品をプラスするとより良くなります。



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



エネルギーづくりをスムーズにする
⇒ビタミンB群やCを多くとる



貧血を予防する
⇒鉄を多くとる



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、脂肪をとりすぎない



骨を強くする
⇒カルシウムを多くとる



1日を元気に！朝ごはんの役割

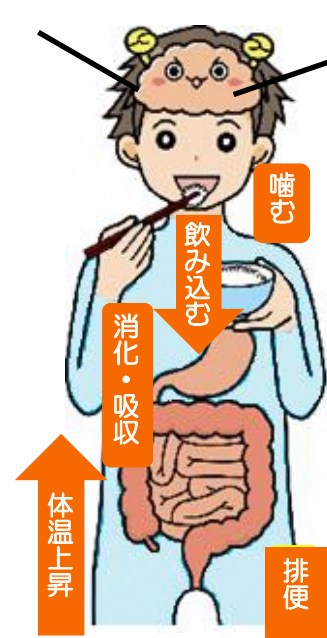
ヒトは昔から、朝明るくなると起きて動き、夕方になると休む生活を続けてきたため、心も体も朝、昼、晩に合わせて活動できるような仕組みができています。朝ごはんは、心と体にとって、とても大切な役割を持っています。朝ごはんをきちんと食べて、朝からしっかりと活動できるようにしましょう。

ON OFF 脳の働きを活発にする

朝ごはんを見て、食べるために手を動かし、食べ物の香りを感じ、味を楽しみ、よく噛んで食べることで、頭の働きを活発にします。

ON OFF 体を目覚めさせる

食べ物を飲み込み、胃で消化し、腸で栄養素を吸収し、いろいろな成分が体中に送られることで、体が目覚め、活動が活発になります。それにしただがって体温が上昇し、さらに、体の活力を高め、体をスムーズに動かすようになります。



ON OFF 脳にエネルギー補給

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときにはほとんどエネルギーがない状態です。ご飯やパンといった主食から、エネルギー源であるブドウ糖を補給します。

ON OFF 排便を促す

寝ている間に空っぽになった胃に朝食が入ると、その刺激が伝わり、排便を促します。

根 菜 汁

5月7日(月) B献立

短命県返上は中学生から！

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝

今月の給食にでる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】1人分

- ・豚肉 30g
- ・大根 40g
- ・ごぼう 10g
- ・人参 20g
- ・しめじ 15g
- ・県産野菜ミックス 1g
- ・鰹と昆布のだしパック 4g
- ・かつおの素パック 1g
- ・赤みそ 7g
- ・白みそ 6g

<作り方>

- ①豚肉は一口大、大根・人参はいちょう切りにする。
- ②しめじはいしづきを切り落とし、手でほぐす。
- ③鍋に水を入れ、だしパックでだしをとる。
- ④人参、大根、乾燥ごぼう、野菜ミックスを入れ、中火で煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、豚肉、しめじを入れる。
- ⑥豚肉に火が通ったらみそを入れ、沸騰直前に火を止める。



【ワンポイント】

中学生の野菜摂取量は、1食120gです。

この料理1品で、1食の目標量の半分以上の量が摂れます。

野菜使用量

71g