

給食だより 6月

札幌市立八軒中学校 令和4年（2022年）6月3日発行

スポーツをする時の食事って？

北海道の爽やかな初夏が始まりました。スポーツにぴったりの季節ですね。運動と食事は密接な関係にあり、どれだけ練習をがんばれるか、どれだけ試合で力を発揮できるか、全て毎日の食事と大きくつながっています。今回はスポーツをする時の食事や水分補給について、基本となる3つのポイントについてまとめたので、ぜひ実践してみてください。また、運動系の部活動をしていない生徒のみなさんも、週に2回は体育の授業で運動をしているはず。参考にしてください。

①基本は1日3食バランスよく！

スポーツをするからといって、特別な栄養が必要なわけではありません。一日に必要なエネルギー量をしっかりと摂取し、栄養バランスがとれていることが大切です。主食・主菜・副菜がそろって自然と栄養のバランスが整います。それに果物と乳製品が加わるとベストです。

ビタミン豊富
野菜中心の
おかず
副菜

炭水化物が豊富
なパン・めん・
ごはんなど
主食

乳製品
果物

たんぱく質
が豊富な
肉・魚など
のおかず
主菜

汁物

②食べるタイミングが大切

試合や練習の前には、炭水化物（糖質）を補給しておくことが大切です。エネルギーが不足している状態で運動をすると、パフォーマンスが落ちますし、そこで無理に筋肉に負荷をかけるとケガもやすくなります。また、糖質が足りないと脳の働きも鈍り、判断力も低下します。

一方、試合や練習が終わった後は、筋肉を酷使して筋繊維が損傷しているの、それをなるべく早く修復することが大切です。すぐにたんぱく質や炭水化物、ビタミンといった栄養を補給することで、次の日に残る疲労が全然違います。また、筋肉は、壊して治して…の繰り返しで強くなるので、その意味でも早い修復は大切です。

- ・ 平日の練習前は、栄養バランスの良い給食を残さずしっかりと食べておく。
- ・ 練習後は、帰宅してすぐにバランスのとれた夕食をとる。すぐに夕食がとれない場合は、おにぎりや牛乳などをとるとよい。ただし夕食に大きく響かない程度の量にする。
- ・ 試合前日の夕食は、炭水化物を増やして、消化に時間のかかる脂質や繊維が多いものは控える。
- ・ 試合当日の朝食は、炭水化物多め、脂質少なめの食事を3時間前に食べるのが基本。スープや味噌汁も塩分補給の意味でおすすめです。

③水分のとり方は…

水分補給の基本は、のどがかわいた…と感じる前に水分をとることです。まずは運動開始の30分ほど前に、コップ1～2杯の水分をとっておくとよいでしょう。運動中の水分補給は基本的には水で十分ですが、2時間以上大量に汗をかくような運動が続く場合には、水分とともに電解質や糖分の補給も大切です。そのようなときはスポーツドリンクを飲むとよいのですが、スポーツドリンクは含まれる糖分の量によって大きく2つに分けられます。水分補給が最優先の場合は、糖分濃度が2.5%以下のハイポトニック飲料を選ぶと効果的です。糖分濃度が高いものは体内での水分の吸収速度が遅くなるからです。水分補給とエネルギー補給の両方をねらう場合は、糖分濃度が4～8%のアイソトニック飲料を選ぶと効果的です。

6月 予 定 献 立

月	火	水	木	金
6日 かぼちゃパン コーンシチュー 白身魚のハーブ焼き りんご	7日 白 飯 すき焼き アスパラの天ぷら のりとあさりの佃煮	8日 肉うどん キャロットケーキ 枝豆	9日 たけのこごはん 豚肉のカレーフライ ごま和え	10日 白 飯 マーボー豆腐 揚げえびしゅうまい 切り干し大根のナムル
●かぼちゃパン●コーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ●たら・にんにく・パン粉・バセリ・パジル・オリーブ油・粉チーズ	●精白米●豚肉・焼き豆腐・しらたき・たまねぎ・白菜・長ねぎ・たまねぎ・焼きふ・しゅんぎく・干しいたけ・菜種油●アスパラ・小麦粉・卵・菜種油●あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ	●ソフトめん●豚肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ・たまねぎ●にんじん・小麦粉・ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・卵・牛乳・バター・スキムミルク●枝豆	●胚芽精米・おおむぎ・カルシウム米・鶏肉・にんじん・地たけのこ・油揚げ・干しいたけ・グリーンピース・菜種油●豚肉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・菜種油●小松菜・もやし・ごま	●精白米●豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・菜種油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉●揚げえびしゅうまい(加工)・菜種油●切り干し大根・ほうれん草・人参・ハム・ごま・ごま油・豆板醤
13日 横割バンズパン あさりのチャウダー メンチカツバーガー コールスローサラダ	14日 札教研 	15日 スパゲティ カレーソース 青のりポテト 温州みかんゼリー	16日 小松菜ピラフ 豆腐ナゲット ヨーグルト和え	17日 豚ミックス丼 味噌汁 (大根・油揚げ) ミニトマト
●バンズパン●あさり・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・菜種油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ●メンチカツ(加工)・菜種油●キャベツ・人参・コーン・サラダ油	●精白米●えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・たまねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油・片栗粉●キャベツ・油揚げ・味噌●きゅうり・ごま油・ごま	●スパゲティ・オリーブ油・菜種油・パセリ●豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・セロリ・しょうが・にんにく・菜種油・小麦粉・カレールウ・鶏ガラスープ●フレンチポテト・青のり・菜種油●温州みかんゼリー(加工)	●胚芽精米・おおむぎ・カルシウム米・バター・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・菜種油・小松菜●焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・菜種油・卵・片栗粉●みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋なし缶・ヨーグルト	●精白米●豚肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・厚揚げ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・白ごま●大根・油揚げ・味噌
20日 黒コッペパン ポーククリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ 黄桃缶	21日 かき揚げ丼 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) たたききゅうり	22日 冷 麦 厚揚げと野菜の甘辛煮 冷凍みかん	23日 とりめし はんぺんチーズフライ からし和え	24日 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ パイン缶
●黒コッペパン●豚肉・じゃがいも・たまねぎ・人参・パセリ・菜種油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ●ハム・ほうれん草・コーン・ごま・菜種油	●精白米●えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・たまねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油・片栗粉●キャベツ・油揚げ・味噌●きゅうり・ごま油・ごま	●ソフト冷麦●油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ●厚揚げ・片栗粉・小麦粉・菜種油・じゃがいも・しょうが・にんじん・グリーンピース	●胚芽精米・おおむぎ・カルシウム米・鶏ガラスープ・鶏肉・しょうが・たまねぎ・菜種油●はんぺん・小麦粉・卵・チーズ・パン粉・菜種油●ハム・ほうれん草・キャベツ	●精白米●豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・菜種油・小麦粉・カレールウ・鶏ガラスープ●ベーコン・小松菜・もやし・菜種油・ごま
27日 角食 イチゴジャム 小松菜のグラタン あさりのカリッとサラダ さくらんぼ	28日 和風そぼろごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) 南瓜コロッケ	29日 ピリ辛冷やしラーメン チーズポテト すいか	30日 チキンウインナーライス サケフライ フルーツ白玉	7月1日 白 飯 豚 汁 カラフトししゃものカレー天ぷら 磯和え
●食パン●イチゴジャム(加工)●小松菜・ベーコン・マカロニ・たまねぎ・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・パン粉●あさり・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま	●精白米●鶏肉・豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・味噌・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・菜種油●小松菜・厚揚げ・味噌●南瓜コロッケ・菜種油	●ソフトラーメン●ロースハム・きゅうり・人参・コーン・たまねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤・味噌・ラー油・ごま油・ごま●じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	●胚芽精米・おおむぎ・カルシウム米・バター・トマトジュース・チキンウインナー(加工)・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・菜種油●サケフライ(加工)・菜種油●みかん缶・パイナップル・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・白玉もち	●精白米●豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・菜種油・味噌●カラフトししゃも・卵・小麦粉・菜種油●小松菜・白菜・のり



加工食品に含まれるアレルギー物質
(特定原材料28品目)

・コースハム&ベーコン(豚肉含む) ・10日えびしゅうまい(えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ・13日メンチカツ(豚肉・小麦・大豆) ・15日温州みかんゼリー(無し) ・27日イチゴジャム(無し) ・28日かぼちゃコロッケ(小麦・大豆・乳) ・30日チキンウインナー(鶏肉・豚肉) ・30日サケフライ(小麦・さけ・大豆含む)

★牛乳は毎日つきます。

★食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。

★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。

