



\*おうちの方といっしょに読みましょう。



## スポーツと栄養について考えよう!

成長期の小中学生は、食事から多くの栄養をとることが大切です。なかでも、部活動や習い事でスポーツをしている人は、通常より多くのエネルギーや栄養素を必要とします。1日3食のバランスのよい食事を基本に、運動量に合わせた食事をするように心がけましょう。

### バランスのよい食事が基本です!

主食・主菜・副菜+乳製品・果物を食べましょう

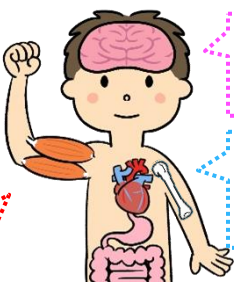
+ **スポーツをする分** 例えば…給食を多めに食べる。  
運動前に、中サイズのおにぎりを食べてエネルギー補給をする。運動後に約200mlの牛乳を飲むなど。

主食	主菜	副菜①	副菜②	牛乳・乳製品	果物
<ul style="list-style-type: none"> <li>炭水化物を多く含む</li> <li>脳や体のエネルギー源になる</li> <li>疲労回復を助け、集中力をUPさせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質、鉄分を多く含む</li> <li>筋肉や血液など体を作る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含む</li> <li>体の調子を整える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カルシウム、たんぱく質を多く含む</li> <li>骨格を作り、骨を強くする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミン、食物せんいを多く含む</li> <li>体調を整え、疲労回復を助ける</li> </ul>	

### 食べた物で体は少しずつ作りかえられます

私たちの体は、食べた物を材料にして、少しずつ作りかえられています。今の体の組織が新しいものに全て入れかわるにはどのくらいかかるのでしょうか?

組織が全て入れかわるおおよその期間



脳が入れかわるには約150日

筋肉が入れかわるには約100日

骨は1本なら3~4ヶ月全て入れかわるには、3~5年

トレーニングをして強い筋肉ができるまで3ヶ月以上かかります。大会前だけでなく、日頃から体作りを意識した食事をしましょう。普段スポーツをしない人も、食事が未来の自分の体を作っていることは同じです。大切な成長期なので、自分の体を考えた食事ができるとうれいですね。

### 体作りのポイント!

#### 体作りの基本!必ずしよう!

- 朝ご飯を食べる
- 給食を残さずに食べる
- 小学生は9~11時間程度、中学生は8~10時間程度の睡眠をとる



#### レベルUPのために...

- 給食でおかわりをする
- 運動前におにぎりやバナナなど消化の良い炭水化物をとる
- 運動後に牛乳や飲むヨーグルト、肉まんなど炭水化物とたんぱく質をとる

※もっと詳しく知りたい人は、各学校の栄養教諭に聞いてみましょう!

## 稲沢の農産物を味わおう!



私たちの住む稲沢市では、多くの種類の農産物を生産しています。学校給食では稲沢市産の食材を使って地産地消に取り組んでいます。稲沢の食材を味わっていただきましょう!

### 11月2日(木)【稲沢のさつまいも豆乳シチュー】

愛知県立稲沢緑風館高校園芸科の生徒が授業の一環で、無農薬で育てたさつまいもを使った、豆乳入りのシチューです。

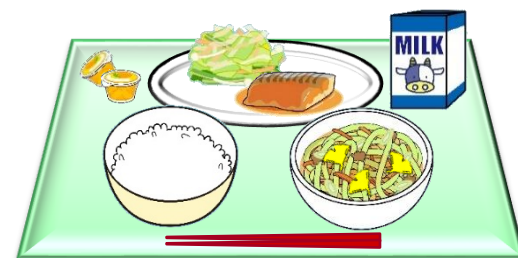


### 11月17日(金)

【ごはん】 稲沢市産の「あいちのかおり」という品種の米を使っています。この日は農薬や化学肥料の使用を減らし、環境に優しい方法で作られた特別栽培米を使用します。

【ももかぶの和風あえ】 やわらかくて甘味があるピンク色のかぶです。稲沢市内の農家の方に給食用として特別に作っていただきました。12月6日(水)にも登場します。

【ぎんなんきしめん汁】 稲沢市祖父江町産のぎんなんは「祖父江ぎんなん」としてブランド化され、東京の一流料亭でも高い評価を得ています。ぎんなんを練り込んだきしめんは、きれいなヒスイ色をしています。



### 12月12日(火)【稲沢なすカレー】

稲沢市内のエコファーマーで作られたなすを使用します。

エコファーマーとは、環境に優しい取り組みをしていることを都道府県知事から認められた農家です。



## 作ってみよう! 給食の人気レシピ

給食の人気レシピを稲沢市のホームページで公開しています。新メニューをアップしましたので、下のQRコードから、ぜひご覧ください。

### NEW! 追加掲載レシピ

- ✳️ 焼きそば
- ✳️ 親子煮
- ✳️ スタミナ豚丼
- ✳️ 夏野菜カレー
- ✳️ 八宝菜
- ✳️ 豆乳みそ汁
- ✳️ ジャーマンポテト
- ✳️ 大豆の磯煮
- ✳️ 切り干し大根のごま酢あえ
- ✳️ こがねあえ



[http://www.city.inazawa.aichi.jp/kurashi\\_tetsuzuki/kyoiku/kyushoku/1009274.html](http://www.city.inazawa.aichi.jp/kurashi_tetsuzuki/kyoiku/kyushoku/1009274.html)

▲稲沢市のホームページはこちらから