

# 清 食育めも

2022  
和食っておいしい  
【No.7】

もうすぐマラソン大会!!

清瀬市立清瀬第二中学校  
校長 牧口 弘一  
栄養士 鶴田 有里

もいもい食べてベストパフォーマンスを目指そう!

## 【炭水化物】

ご飯・パン・麺・芋類・油脂類

など

持久力の源はエネルギーです。エネルギーのもとになる炭水化物を摂りましょう。

エネルギーは運動だけでなく勉強などで脳を使う時や寝ている時までも消費されています。食事ですっかり補いましょう。脂質もエネルギー源になりますが、摂り過ぎは注意ですよ!

## 【たんぱく質】肉・魚・豆・豆製品・乳製品

など

炭水化物によって得たエネルギーを最大限に生かすには筋肉が必要です! 体をつくるもとになる「たんぱく質」をしっかり摂って、体づくりをしましょう!

## 【飲用牛乳】

筋肉量を増やすには運動後すぐにたんぱく質を摂取することが大切です。また運動によってエネルギーが多く消費されているため、エネルギーの補給も大切です。そのどちらにも適しているのが牛乳です! 給食では欠かさず登場しているので、ぜひ飲むようにしましょう♪



## 【ビタミン・ミネラル】野菜・果物・海藻類など

炭水化物・脂質・たんぱく質がそれぞれの働きをしっかりとするためにはビタミン・ミネラルの助けが必要です! せっかく食べても身にならない...('・ω・')ということのないよう、野菜や果物、海藻類も意識して食べるようにしましょう!

食事は  
バランスが  
大事ですね。



今年この日がきたね



11月24日は和食の日!

学校給食での取り組み

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています!

地域の食材を  
たくさん使う



地域の食材の  
よさを知らせる



「和食」に  
親しんでもらう



※裏面には清瀬市内の小中学校で使用している給食食材の産地を掲載しています。(令和4年度10月分)