

10月 給食 だよ

令和4年度10月号
清瀬市立清瀬第五中学校

食欲の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル（無機質）を多く含む、果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷん（炭水化物）や脂質を多く含んだいもや根菜、あぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとしてます。秋に食欲が増すのは自然なことなのでしょう。

もう1つ、秋といえばスポーツの秋。今、学生スポーツでは選手たちのエネルギー不足が問題になっているそうです。その解決のカギを握るのは中学校までの食事です。今月はスポーツと食事の関係について考えてみたいと思います。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

★水分補給は、試合の前、試合中とこまめに行いましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。

★試合後は、なるべく早く食事を取り、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



ご飯を食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。

じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。

どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

豆乳ジェラートが給食に登場します!

10月27日(木)に、清瀬市に事業所がある“ジェラートル”さんから濃厚豆乳ジェラートの無償提供をしていただきます。

10月12日の「豆乳の日」にちなんで、清瀬市の中学校に通う生徒の皆さんへ豆乳を使った美味しいジェラートを食べて欲しいという願いから今回の企画が実現しました・・・!

ジェラートは、イタリア語でアイスクリームという意味です。アイスクリームはなめらかな食感にするために、空気を入れ込んで作るのですが、ジェラートは一般的なアイスクリームに比べ空気含有量(専門用語で「オーバーラン」といいます。)が少ないため、より味が濃厚に感じるのが特徴的です。豆乳味という珍しいフレーバーなのも気になりますね。楽しみにしててください!