



給食だより

秋田明德館高等学校
令和3年6月29日発行

☆がんばろう！スポーツフェスティバル ～スポーツ栄養について～ ☆

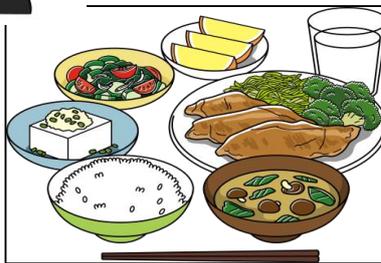
梅雨が明けるといよいよ夏本番です。みなさんの体調はいかがですか？マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。さて、7月8日～9日はスポーツフェスティバルがあります。日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。この機会に、運動部でない人もスポーツ栄養を参考にして食事をしっかりと、スポーツフェスティバルをがんばりましょう。

【たんぱく質】

体を作るたんぱく質は、筋肉はもちろん、靭帯や腱を強くするために欠かせない栄養素です。また、練習後の筋肉の修復のためにもしっかりと食べましょう。たんぱく質を効率良く摂取するためにも**ビタミンB6**を含む食品（赤身の魚、鶏のささ身、バナナ等）と一緒にとるようにしましょう。

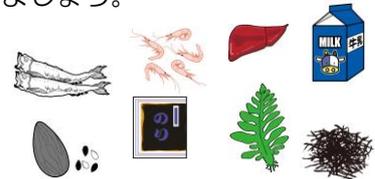


【スポーツ時の食事】



【無機質】

無機質（カルシウム・鉄・マグネシウム等）は筋肉や骨を形成します。不足すると、骨などがもろくなるのはもちろん、貧血、筋肉のけいれんなどが起きる可能性があります。少量でも毎日摂取するよう心がけましょう。



【主食（炭水化物）】

主食の炭水化物は、活動のエネルギー源となります。エネルギー源となる主食を十分に摂取しないと、筋肉からエネルギー源をとろうとするため少しずつ筋肉が細くなってきてしまいます。また、炭水化物は脳のエネルギーとなる**ブドウ糖**を含むため、瞬時の判断、監督の指示を理解し、先々のゲーム展開を予測し作戦を立てる時に必要となります。



【運動部の食事量】

スポーツ

成長期

日常生活

運動部の食事量は、日常生活の活動プラス、身体の成長分としての食事量、さらに練習で消費した分を補うような食事が必要となります。そのため、朝食抜きなどせず**三食バランスよく**食事をするように心がけましょう。



Q：間食はどのようなものが多いの？

A：菓子類ではなく「おにぎり」「バナナ」「パン」「ヨーグルト・チーズ」「果物」がよいです。間食は、食事できれなかった栄養素を補うために食べるものと考え、油や砂糖が多く含まれるお菓子やジュースはなるべく控えるようにしましょう。



Q：試合前の食事はどのようなものが多いの？

A：「高糖質・低脂肪・たんぱく質はしっかり」の食事がベストです。エネルギー源を体内に貯蓄するためにも、しっかり炭水化物（ごはん・パン・麺）を摂取しましょう。油を多く使った料理は消化で胃に負担が掛かるので、なるべく控えるか量を少なくすると良いでしょう。体をつくるたんぱく質（肉・魚・卵・大豆等）はしっかり食べましょう。そして、試合の3時間前には食事を済ませておきましょう。



Q：けがを予防するために食事で気を付けることは？

A：けがの予防には**無機質**や**ビタミン類**をしっかり摂取することが重要です。骨折やねんざを予防するには、「カルシウム（牛乳・小魚・海藻類）」の摂取が必要なのと同時に、骨の形成に必要な「**ビタミンD**（干ししいたけ、卵、レバー）」や「**マグネシウム**（のり・ごま・ひじき）」の摂取が重要です。また、靭帯や腱を強くするには、材料となる**コラーゲン**たんぱく質といっしょに**ビタミンC**（果物・じゃがいも・キャベツ・ブロッコリー）を摂取するようにしましょう。



7月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| | ～今月の旬の食材～ かぼちゃ、なす、さやいんげん 大葉、トマト、パプリカ、ピーマン 夏ごぼう、モロヘイヤ、とうもろこし おくら、きゅうり、枝豆、とうがん ブルーベリー、とびうお | | 1日 | 2日 |
| | | | コッパン ラタトゥイユスープ 豚肉のハニーマスタード焼き チーズ入りサラダ 牛乳 739kcal | ☆スペインメニュー☆ パエリア にんにくスープ スペイン風になじんサラダ 牛乳 707kcal |
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| ☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 夏ごぼうの味噌汁 とびうおの竜田揚げ じゃが芋の梅そぼろ煮 塩分約2g 783kcal | ツナとトマトのパスタ レタスのコンソメスープ コールスローサラダ 牛乳 745kcal | ☆七タメニュー☆ セタちらし寿司 セタそうめん汁 天の川ゼリー 牛乳 763kcal | スポーツフェスティバル | スポーツフェスティバル |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 麦ごはん なすの味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 モロヘイヤの和風サラダ 牛乳 756kcal | ☆タイムメニュー☆ ガパオライス タイ風春雨スープ エビとキャベツのサラダ 牛乳 737kcal | 米粉パン パンプキンポタージュ 白身魚のカリカリフライ ヤングコーンとおくらのソテー 牛乳 790kcal | ごはん チンゲンサイの味噌汁 豚肉とニラのスタミナ焼き わかめときゅうりのボン酢あえ 牛乳 731kcal | 汁なし担々麺 たまごスープ 豆もやしとツナの青じそサラダ 牛乳 748kcal |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 教員採用試験 生徒休業日 | ☆あきたメニュー☆ 秋田の夏野菜カレー 牛乳 福神漬 枝豆とひじきのサラダ 秋田県産ブルーベリーゼリー 908kcal | さんまの蒲焼き丼 とうがんのスープ 小松菜のおひたし 牛乳 773kcal | | |

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

【お願い】
手洗い用のハンカチを
毎回持参してください

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗い、持参したハンカチでふいてください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。



7月のイベントメニュー



- 2日(金) 「スペインメニュー」・・・スペインのバレンシア地方発祥の料理、パエリアの登場です。
- 7日(水) 「七タメニュー」・・・すまし汁に夜空に浮かぶ天の川や、織り姫の紡ぐ糸に見立てたそうめんが入っています。
- 12日(月) 「タイムメニュー」・・・バジルに似たシソ科のガパオという葉を肉や野菜と炒めてごはんにかけて、ガパオライス。給食では、バジルを使用して作ります。
- 20日(火) 「あきたメニュー」・・・秋田県産のトマトやなす、オクラなどの夏野菜をたっぷり使ったカレーです。