

# 6月号 調理場だより

西原共同調理場

～今月のテーマ～  
たんぱく質、鉄、カルシウムと  
スポーツの関係を知ろう

成長期の中学生は、基礎代謝や成長に必要な栄養が必要です。運動をしている人は、さらにトレーニングによる消費分を摂取しなければなりません。これから中体連に向けて、自分の体に特に必要な栄養素を確かめましょう。

## たんぱく質で筋力強化

筋力はあらゆるスポーツの土台となります。筋肉を強くするためには、原料となるたんぱく質の摂取が最重要です。1回の食事で吸収できるたんぱく質の量は限られているので、毎回の食事から取り入れることが大切です。

また、たんぱく質を効率よく筋肉に変えるためには、十分な睡眠も必要です。休息・トレーニング・栄養のバランスを保つことで、筋肉が鍛えられていきます。



### 鉄で貧血予防

スポーツする人は貧血になりやすい  
ため鉄を意識して摂りましょう。



### カルシウムで強い骨格作り

骨づくりには欠かせないカルシウム。  
成長期にしっかりと摂取しましょう。



帯山中・西原中

は6月13日

## まるごとくまもとありがとうのひ

熊本の農水産物を知り、味わい、感謝し、好きになるために、一食の食材がすべて熊本県産の給食が作れないだろうか…

→「まるごとくまもとありがとうのひ」が誕生



多くの人の協力で熊本県産100%給食が実現しました！

皆さんが暮らしている熊本市は、清らかな地下水をはじめとする豊かな自然に恵まれており、米、野菜、くだもの、畜産の農業が盛んです。熊本の農産物を知り、感謝していきましょう。

## 運動をするときは補食も大切！

○練習前後の補食の役割

- ①エネルギーの補給 ②集中力を高める ③疲労回復の促進

○補食を上手にとるためのポイント

- ①エネルギー源となる炭水化物の多いものをとる
- ②食事で補いきれないビタミン、ミネラルの豊富なものをとる
- ③運動の1～2時間前、または運動直後にとる  
(運動直前の補食は急な血糖の上昇と下降を起こす可能性があるため、ゆるやかに血糖を上げることをおすすめします。)



おすすめの補食



## おすすめ給食レシピ 大豆のファミリーサラダ

【材料】4人分

- 大豆水煮 60g
- 油あげ 20g
- 下味 淡口醤油小さじ半分
- みりん 小さじ半分
- キャベツ 160g
- 冷凍むぎ枝豆 25g



- |          |      |      |
|----------|------|------|
| 《ドレッシング》 | 砂糖   | 小さじ1 |
| きな粉      | 塩    | 少々   |
| 酢        | コショウ | 少々   |

【作り方】

- ① 油揚げは、お湯で油抜きをして、2cmくらいの長さの短冊に切る。みりと淡口醤油で下味をつけて冷ましておく。
- ② キャベツは5ミリ幅に切り、ボイルして冷まして絞っておく。
- ③ 冷凍むぎ枝豆は、ボイルして冷ましておく。
- ④ ドレッシングの材料をよく混ぜ、野菜、豆、油揚げを合わせる。

## 毎年6月は食育月間です！

食育基本法で、6月を食育月間としています。この機会に、心も体も元気で質の高い生活を送るために何をすればよいか「食べること」について考えてみましょう。



【文部科学省ホームページより】