

# 6月号 調理場だより



～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、基礎代謝や成長のためにさまざまな栄養が必要です。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。

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。

筋力強化のサイクル



たんぱく質を多く含む食品



肉 魚 卵 大豆製品 乳製品

## 鉄でスタミナアップ

野菜や果物に含まれるビタミンCと一緒にとると吸収率UP



鉄を材料とする赤血球は、酸素を全身に送り届ける役割があります。この酸素を使って細胞内でエネルギーが作られます。つまり、鉄を効率よく摂取することで、全身に酸素が行き渡り、エネルギーが作り出され、手足を動かすことができます。

また、スポーツをする人は貧血になりやすいです。貧血は持久力の低下につながり、酸素が体中に行き渡りにくくなるので、疲れや筋力低下がみられることがあります。

鉄を多く含む食品



レバー 肉 小松菜 ひじき かつお あさり



## カルシウムで強い骨格づくり

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、骨量を増やしておくことが大切です。

カルシウムは筋肉の収縮や神経の伝達にも必要です。魚介類や卵、きのこ類などに含まれるカルシウムの吸収に必要なビタミンDも一緒に摂取しましょう。

カルシウムを多く含む食品



牛乳 小松菜 桜えび 豆腐

ビタミンDを多く含む食品



鮭 さんま しいたけ 卵

## 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  
(運動直前の補食は低血糖によるスタミナの低下を引き起こす可能性があります)



おにぎり



バナナ



カステラ



ヨーグルト

おすすめの補食



## 毎年6月は食育月間です!

なぜ6月が食育月間?

→食育基本法が平成17年の6月に成立したことなどから、6月を食育月間としています。

次のことできてるかな?

- 毎日朝ごはんを食べる
- 好き嫌いをしない
- 食べ物を残して捨てない
- 食事の手伝いをする
- 食べる前のあいさつをしている

中学生の食事は、生涯にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎を作ります。できることから始めてみましょう。



## ジュシー(みかん果汁)無償提供

6/21(水)

予定です!

熊本県果実農業協同組合連合会の「ジュシーみかん100」の学校給食導入50周年記念事業の取り組みとして、ジュシー(みかん果汁)が無償提供されます。

『小中学生のみなさんや先生方に永年愛され続け、50年の歴史を刻んだジュシーみかん100を学校給食で飲んでいただいたことへの御礼と、今後も学校給食にて継続して飲んでいただきたいという「みかん生産者」の思いから全小中学生の皆様は無償提供することとしました』熊本県果実農業協同組合連合会代表理事会長コメント 抜粋  
生産者、製造者の皆様に感謝して飲みましょう。

