9月 給食だより

令和５年９月

瀬戸内市学校給食調理場

～スポーツをする人の食事～

基本はやっぱり栄養バランスのよい食事

スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。

(公財)　日本体育協会　スポーツ食育プロジェクト　ランチョンマットのイメージ

食事の内容を決めるときのポイント

主食、主菜、副菜2品（副菜と汁物）、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがとりやすくなります。コンビニなどで購入するときも、サラダやヨーグルト、カットフルーツなどを追加し、できるだけこの6つをそろえるようにしましょう。

運動の後はすばやく栄養補給

運動後は、できるだけ早くエネルギー源となる炭水化物やエネルギーづくりを助けるビタミン B群、筋肉の補修を助けるビタミン C を補給することが大切です。おにぎりやサンドイッチのほか、バナナやオレンジなどの果物も手軽にとれる食品です。食欲がない時は果汁100%のオレンジジュースや牛乳などでもよいでしょう。

ちょっと待った！「試合に勝つ」のかつ丼

試合前のゲンかつぎとしてかつ丼を食べるというのは昔からよくありました。しかしたんぱく質や脂肪が多いかつ丼は消化に時間がかかるのであまりお勧めできません。

試合の前日はふだん通りのメニューで、いつもよりおかずを少なめにし、ごはんなどの主食を 1.5倍程度に増やします。また、エネルギーづくりを助けるビタミン B群なども積極的にとるようにしましょう。脂肪の多い食品や料理、生もの、食物繊維の多いものは避けましょう。

「もしもの時」に備えましょう

9月1日 防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などから支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

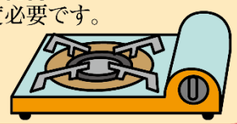
家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

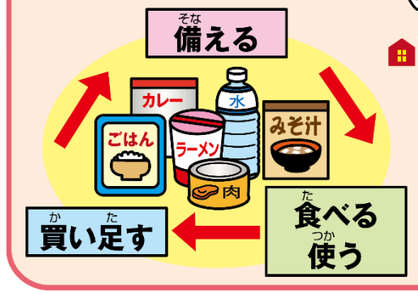
カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

食のしあわせのプロジェクト food project Setouchi city

瀬戸内市 食のしあわせプロジェクト　検索

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産品の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。子どもたちの給食に地場産品を増やすことにより、食育の推進、農業の活性化、保護者の負担軽減などを目指します。

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します

MS&AD あいおいニッセイ同和損保　LINES　木徳神糧株式会社　株式会社みゆきやフジモト　三宝ウエルネス株式会社（浅野産業グループ）　株式会社日本チャンキー