



給食だより



8, 9月の目標: スポーツと栄養の関係について知ろう
令和7年8, 9月 美園中学校 給食室

スポーツと食事について知ろう

みなさんはスポーツをしていて「もっとうまくなりたい」、「強くなりたい」と思った事
はありますか? そんな時は練習方法だけではなく、食事について見直してみてもよいかし
れません。スポーツの秋を前に、今月はスポーツと食事について知りましょう。



スポーツには、筋力・持久力・瞬発力が必要!

競技特性により、必要な力のバランスは異なりますが、技術
を向上させるには、筋力・持久力・瞬発力を鍛える必要があります。

筋力重視の競技



持久力重視の競技



水泳(長距離)



陸上(長距離)

瞬発力重視の競技



水泳(短距離)



陸上(短距離)

総合力重視の競技



多くのスポーツでは総合力が必要!!



勝てる体をつくるには、バランスの良い食事



筋力・持久力・瞬発力を高める食事ポイント

1つの力だけでは、良いパフォーマンスは出せないため、それ
ぞれの力を高めるためのトレーニング+高めるための食事を取り
入れることで、より効率的に能力を向上させられます。

スポーツごとに求められる力のバランスは異なりますが、下記
を参考にしながら自分に必要な力をつけるには、どんな食事が
良いかを知り、意識してみてください。

筋力をつける食事ポイント

筋トレ + たんぱく質



筋力をつけるには、材料となるたんぱく質の摂取と筋トレをする

持久力をつける食事ポイント



長時間耐えるエネルギー源の炭水化物、酸素を運ぶ鉄、食べ
物をエネルギーに変えるビタミンを摂取する

瞬発力をつける食事ポイント

たんぱく質 + カルシウム



瞬発力をつけるために必要な栄養素はたんぱく質とカルシウ
ム。筋肉だけを効率よく増やすには、油の多い肉や揚げ物は避ける。

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれらをつくるのが、食べ物に含まれている栄養素。偏った食事をしてしまうと練習をしてもなかなか成果が出ません。それぞれの働きを覚え、主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品を組み合わせる食事しましょう。また水分補給は、練習中だけでなく、練習前後にもしっかり摂ると脱水を防ぐことができますよ！



重陽の節句



9月9日は重陽の節句で、五節句のうちの一つです。古代中国では、「九」が重なるとてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には、宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。

重陽の節句は「菊の節句」ともいわれ、長生きを願います。9日（火）の給食では、菊型のかまぼこを加えた具沢山の汁物を提供します。ご家庭では、あえ物に菊の花を入れてみるのも彩りがきれいです。

参考文献 『坂本廣子のの作ろう！ 食べよう！ 行事食3月見から大みそか』
坂本廣子著 奥村彪生監修 少年写真新聞社刊ほか

夏の疲れが残っていませんか？

9月も残暑が厳しい予報が出ています。長期間の暑さで夏の疲れが出やすい時期です。夏の疲れを解消するには、疲労回復に働くビタミンB1、B2を補うことを意識し、バランスのよい食事と睡眠を心がけましょう。

ビタミンB1の多い食品例



ビタミンB2の多い食品例

給食のメニュー作ってみませんか？

7月に実施した試食会でご希望が多かった「鰺の南蛮漬け」と「とうもろこしご飯」のレシピを紹介します。魚の価格が高騰していますが、その中でも鰺の価格は安定しています。ぜひお試しください。

鰺の南蛮漬け

【材料】（4人分）

鰺フィレ切身 60g 4枚
片栗粉 適量
揚げ油 適量



（南蛮漬けのたれ）

玉ねぎスライス 80g
人参千切り 20g
ピーマン千切り 20g
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ2
しょうゆ 大さじ1強（1.25）
穀物酢 小さじ2
一味唐辛子 お好みで

【作り方】

- ① 鰺（お店で三枚におろしてもらったものを購入する）の水気をキッチンペーパーで拭き取り、片栗粉をまんべんなくつけて、170℃の油でからりと揚げる。
- ② 南蛮漬けのたれに記載した野菜を電子レンジ500wで2分程度加熱し、水冷又は自然に冷めるのを待つ。
※野菜がシャキシャキを好む場合は水冷がおすすめ
- ③ 砂糖、みりん、しょうゆを合わせ、電子レンジ200wで1分加熱し、よく混ぜてから酢、一味唐辛子を混ぜる。
※みりんのアルコールが残っていることが心配な方は、1分で混ぜてからもう少し加熱時間を増やしてください。
- ④ ③の粗熱が取れたら②と合わせ、①の上にかけて完成。

とうもろこしご飯

【材料】（4人分）

米 330g
酒 小さじ1
塩 小さじ1～（おかずに合わせてお好みで）
とうもろこしの実 1本分（130g位）
※芯も一緒に炊き込むので、取っておく



【作り方】

- ① 米を研いでざるに上げ、炊飯器に米を入れたら、2合の水量の線の少し上まで水を加え浸漬させる。（330gの米は2.2合にあたります。）
- ② とうもろこしは皮をむき、洗った後、実を削ぎ取る。
- ③ ②で残った芯は厚さ2cm程度に輪切りにしておく。
- ④ ①に酒、塩を加え混ぜたら②の実を加え、芯を上のにせて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら芯を取り除き、ご飯ととうもろこしをよく混ぜたら完成。

【お知らせ】



9月3日（水）は2年生のみ給食ありです。（1年：回数調整、3年プラネタリウム学習のため給食なし）

9月9日（火）～11日（木）は2年生未来くるワーク体験学習のため、給食がありません。

9月18日（木）は1年生校外学習のため、給食がありません。