

給食センターだより



令和 7 年5月発行
岡垣町中学校給食センター

体育会が近づいてきました。暑い中、毎日練習に取り組んでいることと思います。練習と同じくらい大切なのが「食事」です。運動するときには、速く走ったり、高く跳んだりするためにいつも以上に筋肉を使います。その筋肉を作り、動かしているのが食べ物です。運動によって傷つき、疲労した筋肉を回復させるためにきちんと食事をとりましょう。

運動をしていると貧血になりやすい!?



体育会や部活などの練習により運動量が増えると、たくさんの食べ物をとることが必要になります。特に、運動をしていない時に比べて、運動をする時には血液を作るために必要なたんぱく質や鉄などの栄養素の必要量が多くなります。もし、これらの栄養が不足すると貧血になりやすくなります。貧血を予防するために、たんぱく質や鉄を含む食材を毎日食べるようにしましょう。

たんぱく質や鉄
を多く含む食品

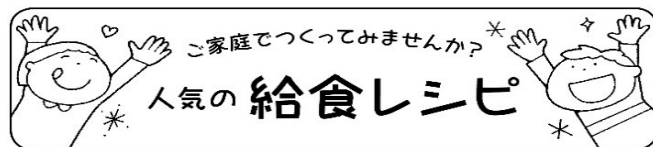
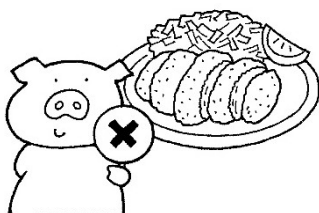


食育 Q&A



Q. 体育会の前日の食事で
気をつけた方がよいことは?

A. 体育会の前日は、脂質はひかえめに
して炭水化物を多く含む食事にと
り、しっかりとエネルギーをたくわえま
しょう。脂質が多く、消化に時間がか
かるため、勝負に勝つためのとんか
つなどはあまりおすすめできません。
日頃から食べなれている料理や食
品をなるべく選びましょう。



「新玉ねぎとハムのマリネ」

材料(4人分)



旬の新玉ねぎを使うので、
今の季節にぴったりです♪

ハム(短冊切り)・・・4枚	レモン汁・・・大さじ 1/2	A
きゅうり(輪切り)・・・1本	サラダ油・・・大さじ 1/2	
玉ねぎ(薄切り)・・・1/2 個	塩・・・小さじ 1/2	
パプリカ(薄切り)・・・1/4 個	こしょう・・・少々	
塩(水抜き用)・・・適量	砂糖・・・小さじ 1	

作り方

1. 野菜はよく洗い、ハムとともに切っておく。
2. きゅうりは塩もみし、水を抜いておく。玉ねぎは水にさらして辛味を抜く。
3. ある程度水抜きが終わったら、野菜の水気を切り具材を合わせる。
4. A をよく混ぜ合わせたものを加え、味をととのえる。