給食だより

２０１７．５月号
明石市立高丘中学校

新年度が始まり、早１ヶ月が経とうとしています。新しい生活、新しいクラスはどうですか？５月は今までの緊張がほぐれてほっとすると同時に、疲れが出て体調を崩しやすい時期です。バランスのとれた食事と規則正しい生活を心掛け、毎日を元気に過ごしましょう！

運動と栄養の関係

「運動」と「栄養」と聞いて、この２つに関係性などないと思っていませんか？それは大きな間違いです。どれだけ練習を頑張れるか、どれだけ試合で全力を出し切れるかには毎日の食事が大きくかかわっています。給食だよりでは来月末の総体に向けて、今月と来月の２回に分けて運動と栄養の関係についてお話しします＾＾

＊運動をする際にエネルギー源となる栄養素は？　⇒三大栄養素！

たんぱく質

主に人間の身体の材料となる栄養素です。

スポーツドリンクやサプリメントでよく目にする「アミノ酸」はたんぱく質の構成成分のことです。アミノ酸は 20 種類あり、それぞれ役割が違うのでお肉やお魚、大豆製品など様々な食品からたんぱく質を摂取(せっしゅ)しましょう！

脂質

脂質は悪いもの！というイメージがあると思いますが、人間が体内で作り出すことが出来ない必須アミノ酸が含まれており、一定量(いっていりょう)摂らなければ運動以前に生体を維持することが出来ません。

長時間に及ぶスポーツにとっては頼りになるエネルギー源となります。

炭水化物（糖質）

炭水化物は糖質と食物繊維を指します。

そのうちの「糖質」は即効性のあるエネルギー源であり、効率的なエネルギー源となります。

また、運動だけでなく、集中力を維持するための脳へのエネルギー補給も炭水化物が大きな役割を果たしています。

その他にも三大栄養素のように身体の材料になったり、エネルギーになることはないですが、他の栄養素の利用効率を上げたり、身体の機能を正常に保つ働きがあるビタミン、ミネラルも大切な役割を担っています！バランスの良い食事を心がけましょう♪

＊足がつる原因は？？

練習中や試合中に足がつって動けなくなった経験はありませんか？

なぜ足がつってしまうのかというと、運動をし、長時間同じ部分を使うことによりカルシウムとマグネシウムが足りなくなってしまうからです。大豆製品や海藻、ちりめんじゃこや桜えび、アーモンドやバナナなどをしっかりと摂ると足がつる回数も減ります＾＾

旬の食べ物～５月～

旬のたけのこを使った
『たけのこちらし』が
２日（火）に登場します！

＊たけのこ＊

グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸と呼ばれるうまみ成分がたくさん入っている食材です。また、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれるビタミン B1 が豊富に含まれています。たけのこを切ったときに出てくる白い粉は悪い物ではなく、チロシンと呼ばれる成分で、この成分も疲労回復に効果がある成分です。

行事食でもある
『かしわもち』は
２日(火)の
給食で登場します！

＊かしわもち＊

こどもの日に食べられるかしわもち。柏の葉に包まれた柏餅(かしわもち)は江戸時代から食べ始められたといわれている日本独特のお菓子です。

なぜ柏の葉を使っているかというと、柏の木の葉は新芽が出てから古い葉が落ちます。そこで新芽を子供、古い葉を親とたとえ「子供が産まれるまで親は死なない」、「家系が絶えない」「子孫繁栄(しそんはんえい)」と結びつき、縁起(えんぎ)の良い食べ物として定着しました。

＊５月の予定＊

✿全学年

５月１８日(木)　中間考査の為、給食の提供はありません。

✿３年生

５月２３日(火)～２６日(金)　計４日間
修学旅行の為、給食の提供はありません。

✿のぞみ学級

５月９日(火)　校外行事の為、給食の提供はありません。

給食のある日は
おはし・ランチョンマット・マスクを
忘れずに持参しましょう！！