

そうせランチタイムス

令和4年9月号
匝瑳市学校給食センター

長かった夏休みが終わり、みなさん元気に登校していますか。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。元気にスタートを切るためには、朝ごはんをしっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わい、楽しくおいしく食べましょう。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢んでいる人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる！



将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。食わずがらひはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！



体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をするのが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」がでやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

★学校訪問が始まりました★

豊和小1年生

新型コロナウイルスの影響で2年間中止していた給食時間の訪問を、今年度より再開しました。栄養士が「給食ができるまで」を写真を使ってお話しします。



みんなで協力して、手早く準備します。



とっても上手！

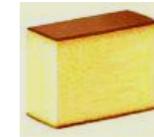


姿勢よく、お話しも静かに聞いてくれました。



日本一周！

「ぐるっとグルメ」9月は 長崎県



●どんな県？

県庁所在地：長崎市
九州地方に位置し、火山・森林に覆われた沖合の島々、温泉地で知られています。長崎市は、1945年に原爆投下の被害を受けました。平和記念公園や原爆資料館などが有名です。



★料理紹介



- 長崎皿うどん
- カステラ【幼・小】
(9月16日実施予定)

○長崎チャーメン(皿うどん)
全国的に知られる長崎名物です。誕生当時、丼や椀などの深い容器に入れる料理でしたが、皿で出されたことから「皿うどん」という名前になったといわれています。

○カステラ
カステラは、戦国時代にポルトガル人によって伝わったといわれています。江戸時代にはすでに日本の菓子として食べられていました。現在では、いろいろな味のカステラがあります。