

★食育だより★

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第6号

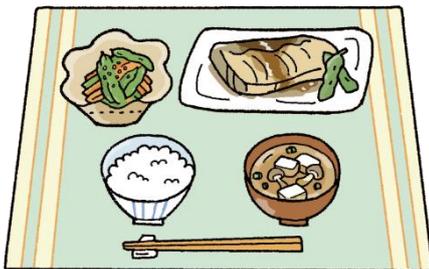
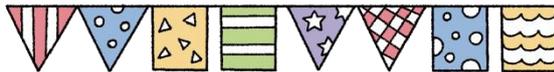
もうすぐ新人戦！食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養バランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう！

食べることも寝ることも



大切なトレーニング！

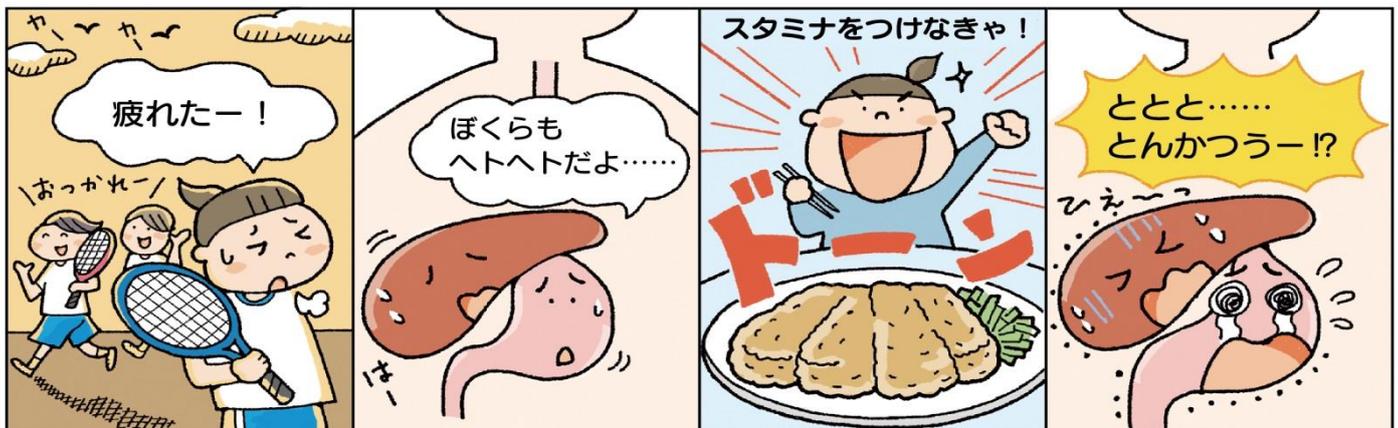
栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

丈夫な骨をつくるためにカルシウム（牛乳・乳製品など）と貧血予防に鉄分を含む食品（レバー、ひじきなど）も大切です。

激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

レシピ紹介「桜えびと枝豆の彩りごはん」

カルシウム補給

〈材料〉4～5人分

- ・米 2合
- ・桜えび 10g
- ・酒 大さじ1
- ・枝豆(冷凍) 70g
- ・プロセスチーズ 40g

- ・スキムミルク 大さじ2
- ・白炒りごま 大さじ2

〈作り方〉

- ①米を洗って、炊飯器に入れる。そこに桜えび、酒を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、普通に炊く。
- ②枝豆は解凍し、さやから出す。チーズは5mm角に切る。
- ③炊き上がったごはんにごま油と合わせたスキムミルク、②を混ぜ合わせる。