



新学期が始まって1か月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れがやすいときです。元気よく学校生活を送れるように、規則正しい生活を心がけましょう。

スポーツと食事 ~はじめよう食トシ!!~

新しいメンバーを迎えて、今年度の部活動が始まりました。16日の部活動の日には、それぞれの部で大会などの活動がありますね。強い体をつくるための材料や、脳や体を動かすエネルギーは、自分が口にしたものから作られます。食事トレーニングの一部と考えて、毎日の食事を少し意識してみましょう。



ポイント1 栄養バランスのよい食事をしよう



栄養バランスのよい食事は、強い体をつくるために欠かせないものの一つです。「これを食べれば強くなれる」という食べ物はありません。いろいろな食品を組み合わせるといいですね。組み合わせるときは「主食」「主菜」「副菜」「汁物」がそろうようにしましょう。運動習慣のある人はさらに「牛乳・乳製品」と「果物」をそろえるといいですね。一度にたくさんの量が食べられない人は、間食のときに食べたり、何回かにわけて食べたりするのもいいですよ。

ポイント2 運動・食事・休養をバランスよくとろう



やみくもに練習をすれば強くなれる、ということはありません。「適度な運動」に加えて、「栄養バランスのよい食事」と「十分な休養」を、バランスよくとることが大切です。寝る直前までテレビやスマホ、ゲームの画面を見ていると、ブルーライトの影響で脳が休まりません。睡眠の妨げにならないよう、時間を意識しましょう。



ポイント3 自分の体が欲しているものを食べよう

運動前



食事からエネルギーや栄養を
しっかりとりましょう

運動中



のどがかわく前に、こまめに
水分補給をしましょう

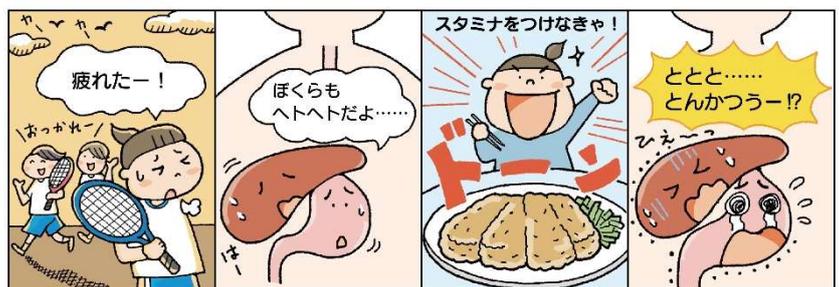
運動後



運動後はなるべく早く
炭水化物を補給しましょう

運動をする場面によって、体が必要とするものは変わります。たとえば、運動前は運動するための材料を、運動中は失われた水分や塩分を、運動後は使いきったエネルギーを欲しがっています。自分の体がいま必要としているのはどんなものか、考えて食べられるといいですね。

【激しい運動の後は内臓だって疲れている!!】



あなたの考えた献立が給食になります!!

校内で右のポスターを目にしたことはありますか？今、金沢市の中学生を対象に、学校給食の献立を募集しています。金沢市の地場産物を使った料理をとりいれてあることが条件で、最優秀賞に選ばれた献立は、来年の1月と6月に金沢市立のすべての中学校で実際の給食として提供されます。締め切りは6月6日（金）です。下の「献立を作成するポイント」を参考にし、どしどし応募してくださいね！

給食の献立を募集します!!

金沢市教育委員会

学ぼう！作ろう！ じわもん給食

★金沢市立の小学校5、6年生と中学生が対象です。

選ばれた献立は来年1月と6月の給食に登場します！

たくさんの応募お待ちよ！

応募のきまり

1. 夏、冬献立どちらか1人1つ応募できます。
2. グループでの応募は3人までです。
3. 材料に金沢の地場産物を1つ以上使います。
4. 白ごはんは合う献立を考えましょう。
5. 書き方は記入例を参考にしてください。

※給食にとはいれる時は献立の一部を変更する場合があります。

月 日 () までに 先生へ提出してください。

気軽に私たちに相談してください!

金沢市立 学校栄養職員

献立を作成するポイント

- ① 「冬献立」か「夏献立」のどちらにするか決める。
- ② 献立のイメージをふくらませる。
例：和風・洋風・中華風、揚げ物・煮物・焼き物 など
- ③ 主菜、副菜、汁物を考える。(デザートを入れても◎)
- ④ 全体のバランスをチェックする。
 - ・使っている食材の旬の季節は同じかな？
 - ・地場産物を使っているかな？
 - ・食材は10個以上使っているかな？

みんなが思わず食べてみたくなるような、オリジナルの献立を考えてね!!



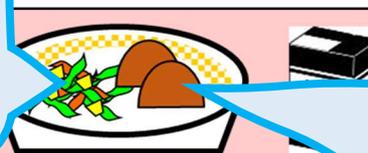
5月13日に「大阪府の献立」が登場します

4月13日に、大阪府の夢洲（ゆめしま）で「大阪・関西万博」が開幕しました。日本で万博が開催されるのは20年ぶりのことです。今月は万博開催を記念して、「大阪府の献立」をいただきます。食を通して、大阪府のことはもちろん、万博のテーマ「いのち輝く未来社会のデザイン」について考えてみましょう。



ちりと鍋

ちりと鍋は、ホルモンや野菜を炒め煮にして食べる料理です。大阪府の鉄板焼き屋で、ちりとりの形に似た、正方形の鉄板を使って料理していたことからこの名がつけました。



たこ焼き

たこ焼きは、大阪のソウルフードと言っても過言ではないほど、大阪を代表する食べ物です。

大正の終わり頃の屋台料理に、当時の文明の最先端であった「ラジオ」から名づけられた「ラジオ焼き」が登場しました。ラジオ焼きの具に「たこ」を使ったのがたこ焼きの始まりです。

ミックスジュースプリン

ミックスジュースは大阪府が発祥と言われています。果物屋の店主が、売れ残った完熟のフルーツと牛乳をミキサーにかけて出したところ、評判となりました。給食では、豆乳で作っています。



はりはり汁

クジラの肉を使ったはりはり鍋は、大阪府の郷土料理です。具材の水菜を食べるときに「ハリハリッ」と音がすることからその名がつけました。給食では、はりはり鍋をイメージした汁物をいただきます。