

食育通信

9月

令和4年9月27日
美里町立美里中学校
給食室



えいよう スポーツと栄養



なぜ食^たべることが大切なの？^{たいせつ} ~スポーツ^{せんしゅ}選手を支える^{ささ}食事^{しょくじ}~

スポーツの秋をむかえます。スポーツ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す。体力をつけるため、運動・休養・栄養面に気を配りましょう。睡眠不足、食事の栄養バランスが悪いと、せっかくの能力が発揮できなかつたり、けがにつながることもあります。土台となる、体づくりを大切にしましょう。

うんどう ささ えいよう きゅうよう 運動を支える“栄養”と“休養”

うんどう つか
運動に使われたエネルギーを補給する。

うんどう
運動

たくさん運動したら
十分休養を。運動と
休養の“質”がいつも
同じになるよう心がける。

えいよう
栄養

きゅうよう すいみん
休養(睡眠・ケア)

からだ しゅうふく せいちょう ため えいよう ほきゅう きそたい
体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体
りよく きんりよく ざいりょう しょくじ きほん
力や筋力アップの材料も食事からとることが基本です。



給食レシピ

さばのソース煮

材料

- ・さば 60g位 …4切れ
- ・しょうが …【すりおろし】 小さじ1
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・中濃ソース … 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・酒 … 小さじ2
- ・水 … 200ml

(魚がひたひたになる位入れる)

作り方

- ① 調味料としょうが、水を鍋に入れる。
- ② さばを入れ、煮立たせる。
- ③ 落とし蓋をし、20分位弱火で煮る。

～できあがり～

★焦げないように、火加減や水の量を調節してください。



さばの栄養

さばは、体をつくるもとになる「たんぱく質」が豊富です。また、さばの脂には、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)という栄養素が含まれています。EPAは血液をサラサラにしてくれる効果があり、DHAは脳のはたらきを活性化し、記憶力向上につながる効果があります！

～ある日の給食～

美里中学校では、312食の給食を作っています。この日の「さばのソース煮」は、312切れのさばの切り身を、大きな釜に入れて煮ました。混ぜると魚がくずれてしまうので、釜をゆすって、こげないように、じっくり作ります。



大きな釜の中に、皮を上向きをそろえて「さば」を入れます。

やわらかいので、クラスに分ける時も慎重に。
ふっくらと、味のよく染み込んだ仕上がりとなりました♪

