



食育だより

令和3年4月27日 第1号
新宮町立新宮中学校
文責：栄養教諭 阿部尚美

新しい学年が始まり、1ヶ月が経とうとしています。5月は体育会の練習や部活が本格的になります。元気に体を動かすためには、食事をきちんととることが重要です。まずは、運動と食事のバランスについて知ることから始めましょう。

運動と食事のバランスについて知ろう

運動するときの食事はエネルギー量のバランスが大切です

運動をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。そこで、各自に見合った栄養摂取を考えなければなりません。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」における推定エネルギー必要量では、活動量が多い場合、1日の食事に12~14歳の男女ともにプラス300Kcalが目安になります。食事の1回のエネルギー量は学校給食を見本にしましょう。

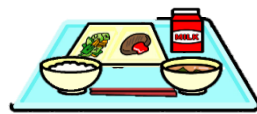
※学校給食のエネルギーの基準は1食830Kcalです。

【300Kcalの目安】

- おにぎり1個 + 牛乳コップ1杯
- バナナ1本 + 牛乳コップ1杯
- ヨーグルト1個 + りんご1/4個
- サンドイッチ2個 など



運動
のエネルギー量



中学生：830kcal

食事
のエネルギー量

部活動など運動の疲れを回復するには？

激しい運動を長時間行くと、疲労が蓄積します。そこで、運動の後に適度な栄養補給を心がけましょう。夕食まで時間がある場合などは、おにぎりやバナナなどを軽く食べるようにしましょう。また、夕食ではビタミンB1の多い食べ物(豚肉、レバー、豆類)や、炭水化物・たんぱく質・カルシウムや鉄などの無機質(ミネラル)をしっかりとする食事をします。翌日に疲れが残らないよう入浴し、早めに寝るようにしましょう。



*「食育フォーラム」参照

新型コロナウイルスから
体を守るために

免疫力をUPしよう

① どんな食生活をしたらいい？

- ・食べ過ぎない
- ・1日3回リズムを整えて食べる
- ・よくかんで食べる

② 免疫力をアップさせる栄養素は？

皮膚や粘膜を強くする

ビタミンA

トマト・ブロッコリーなどの緑黄色野菜、卵、レバー、うなぎ、のり等

皮膚や粘膜を強くする

ビタミンC

レモン・キウイフルーツなどの果物、キャベツ・じゃがいもなどの淡色野菜、煎茶等

他にも・・・

発酵食品(味噌・納豆・キムチ・ヨーグルト等)、いわし・さばなどの青魚・ナッツ類

作ってみよう

ポテトのチーズ焼き

じゃがいもは
ビタミンCたっぷり！

材料	分量(4人分)	作り方
ベーコン	40g	① じゃがいもは短冊切りし、水にさらし(5分程度)、水切りする。 ② 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。 ③ ①をゆでる。 ④ 温めたフライパンにサラダ油を入れ、ベーコン・玉ねぎ・人参の順に炒め、火が通ったら③を入れる。 ⑤ 火を止め、塩・こしょう・バターを入れ、混ぜ合わせる。 ⑥ アルミカップに⑤を入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
じゃがいも	中3個	
人参	中1/2本	
玉ねぎ	中1/2個	
サラダ油	小1	
バター	5g	
塩	少々	
こしょう	少々	
チーズ	40g	
アルミカップ	4個	

4/27 新宮町産いちごジャムを提供しました。

明治の末頃、フランスからいちご苗を持ち帰り、これをゆずり受け、湊に植えたのが福岡県で最初のいちごといわれています。今では、ビニールハウスで生産され、新宮町の農業の中心作物になっています。今回のジャムも「新宮町おもてなし協会」の方から無償でいただきました。とてもおいしくいただきました。



*「わたしたちの町新宮」参照