



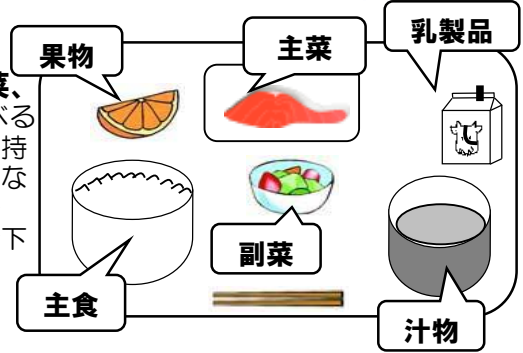
令和3年5月12日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

新緑がさわやかな、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり1ヵ月が経ちました。1年生は中学校生活に、2・3年生は新しいクラスに慣れて、疲れが出てきている人が多いのではないのでしょうか？来月は学校総合体育大会があります。そこで今回はスポーツに適した食事について紹介します。

大会や試合でベストパフォーマンスをするために!!!

★どんな食事を食べたら良い？

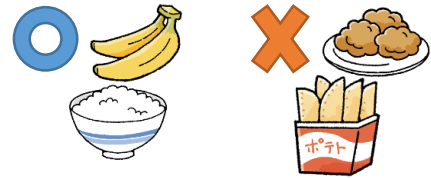
スポーツをしている人の基本の食事構成は、**主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物**です。この組み合わせを日頃から食べることで、5大栄養素をしっかりとることができ、高い競技力を保持する身体づくりにつながります。特に欠かせず食べることが大切なのはエネルギー源となる主食（ご飯・パン・めん）です。エネルギー源がなくなってしまうと運動が続けられなくなり、競技力低下の原因になります。



★試合の時はどんな食事が良い？

○前日や当日の朝の食事

ご飯やうどん、バナナなど、エネルギー源となる炭水化物や糖質を多く含む主食をしっかりと食べ、消化に良いものを食べることがおすすめです。消化しきれない食べ物が胃の中にあると力を発揮できなくなります。消化に時間のかかる揚げ物やステーキなど、油の多いものは控えましょう。



○次の日にも試合がある場合

運動により筋肉を使い、強い負荷をかけると筋肉が傷つきます。運動終了後、できるだけ早く炭水化物や糖質、たんぱく質をとることで、使ったエネルギーの補給や筋肉の修復になります。そのため、競技が終了したらすばやくおにぎりや卵サンドなどを食べることで早い回復につながります。

(例)

- ・ 鮭おにぎり（糖質・たんぱく質）
- ・ 卵サンド（糖質・おにぎり）
- ・ 100%オレンジジュース（糖質）+ヨーグルト（たんぱく質）



★こまめな水分補給を忘れず



運動をすると筋肉から熱が発生し、体温が上がります。そのため、体温が上がりすぎないように、汗をかいて熱を逃して、体温調節をします。水分が不足すると、脱水症や熱中症につながるため、水分補給を行いましょう!!



4月の給食で好評だったギリシャ料理の「ムサカ」という料理を紹介します♪

「ムサカ」とはどんな料理??

トマトソースで煮込んだひき肉、なす、じゃがいもを重ねた上にホワイトソースをのせて焼いたラザニアのようなもので、ギリシャの代表的な料理です。

●材料（4人前）

・なす	80g	・牛乳	120cc
・油	小さじ1	・小麦粉	大さじ1
・じゃがいも	60g	・バター	5g
・豚ひき肉	120g	・油	小さじ1
・たまねぎ	160g	・食塩	適宜
・マッシュルーム	20g	・白こしょう	適宜
・おろししょうが	小さじ1/2		
・おろしにんにく	小さじ1/2		
・油	小さじ1		
・食塩	小さじ1/2		
・白こしょう	適宜		
・ケチャップ	50g		
・トマト缶	30g		
・ウスターソース	小さじ1		



●作り方

- ①なすとじゃがいもをいちょう切りする。
- ②なすを油で炒める。じゃがいもは蒸す。
- ③Bの小麦粉、バター、油でルウを作る。
- ④温めた牛乳を入れ、滑らかになるまで煮る。調味料Aを入れる。
- ⑤油を熱し、にんにく、しょうがを加え、豚肉を炒める。
- ⑥みじん切りしたたまねぎを加えて炒める。
- ⑦食塩と白こしょうを入れて煮る。
- ⑧マッシュルームとじゃがいもを加える。
- ⑨グラタンカップ等に⑧→なす→⑧→ルウの順番に入れ焼く。
オーブン180℃ 10分目安