



9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なのは、日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける
主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんを毎日必ず食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる

効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる

体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

試合当日の食事のポイント

- ★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。
- ★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。
- ★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。
- ★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

ローリングストック

ローリングストックとは、常備食料品を常に消費するものと入れ替えることで、常に一定量の食料品を備蓄しておく方法です。

水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

「給食おもしろいやり隊」と食べる中泊夏野菜カレー！

8月29日(金)、地産地消をすすめる町内の農家で構成された「給食おもしろいやり隊」のメンバー2名が武田小学校を訪れ、1年生のみなさんと一緒に地元でとれた野菜をふんだんに使った中泊夏野菜カレーを食べて、交流を深める催しが開かれました。

この中泊夏野菜カレーには、給食おもしろいやり隊の方々大切に育てたトマトやじゃがいも、かぼちゃやなすを使用しており、生産者の方々とふれあうことで地元でとれる農作物を知るとともに、私たちが食事をするためには食材を作ってくれる人の努力と、食材の命が必要だということに改めて気づくことができました。

給食センターでは、給食おもしろいやり隊の他にも中泊町特産物直売所ピュアより地元の野菜を納品していただいております。毎月いろいろな中泊産の食材を使用できています。

給食おもしろいやり隊のみなさん、そして地元農家をはじめ食に携わるみなさん、いつも本当にありがとうございます。