

食育だより



5月

給食室
令和3年5月

5月5日 端午の節句 (こどもの日)



5月5日は「端午の節句」といいます。「端午」という言葉は、中国ではもともと悪い日を指していたため、災いを払うために菖蒲やヨモギを軒にさしていました。それが日本に伝わり、菖蒲湯などの風習がうまれました。

この日には、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。

ちまきには、邪気をはらうという意味があります。

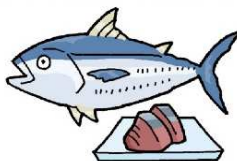
柏の葉は枯れにくいため家が代々栄えるようにという願いが込められています。



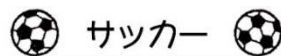
旬の食材

春と秋に かつお 旬がある!?

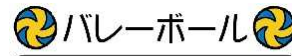
かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすめです。



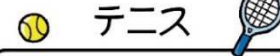
スポーツと栄養



サッカー
持久型+
筋力・瞬発力型



バレーボール
持久型+
筋力・瞬発力型



テニス
持久型+
筋力・瞬発力型



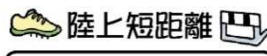
野球
筋力・
瞬発力型



バスケット
ボール
持久型+
筋力・瞬発力型



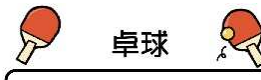
自転車
持久型



陸上短距離
筋力・
瞬発力型



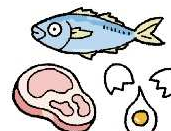
陸上長距離
持久型



卓球
持久型+
筋力・瞬発力型

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



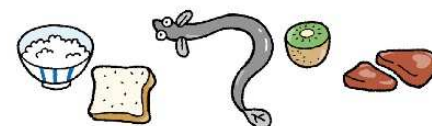
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

「食べられない」 こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などにより、これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



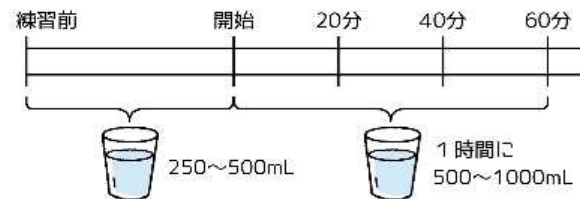
食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。



練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。具体的には練習前に250~500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500~1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1~0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5~15℃に冷やすと飲みやすくなります。