

# 食育だより

令和4年4月28日発行  
栄養教諭 古川 紗良



## 中体連にむけて、、、強い体は食事から！

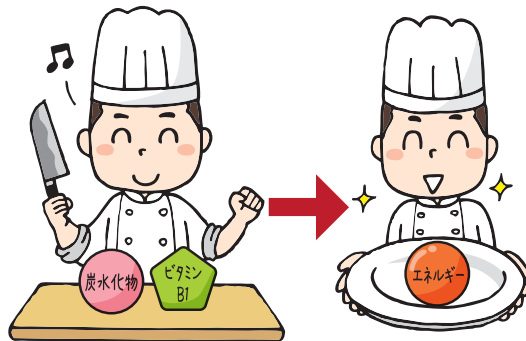
スポーツ選手にとって、食事は練習とおなじくらい重要なものと考えられています。バランスのよい食事は、よいパフォーマンスにつながるだけでなく、内臓も強くします。内臓を強くすることで、体内に入った栄養素を効率よく消化し、吸収することができます。

### ★体内の化学反応のルール★

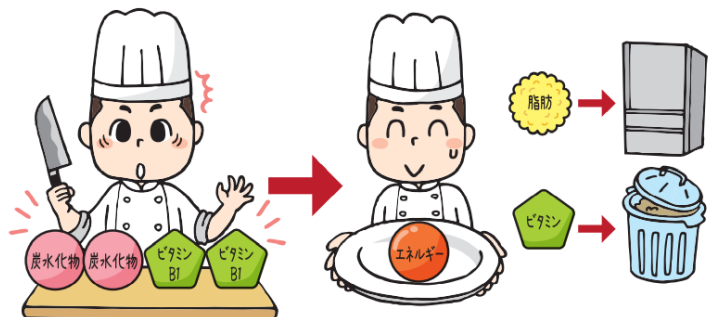
私たちの体は化学反応の連続で成り立っており、その化学反応のつながりによって、「生命維持」・「運動」・「成長」します。化学反応には、3つのルールがあります。

※「炭水化物+ビタミンB1=エネルギー」（炭水化物とビタミンB1が反応し、エネルギーが作り出される）ことを例に説明します。

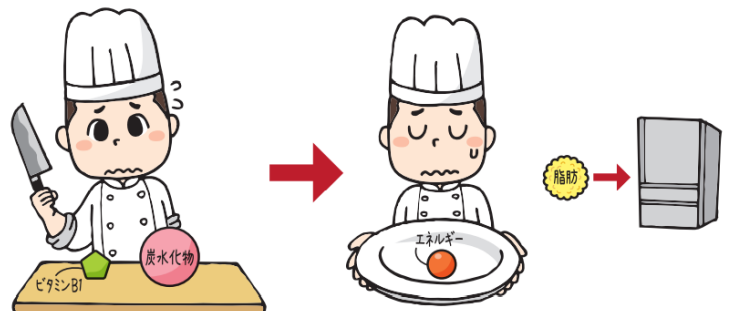
- ①必要な材料がそろっているときには、必要なものを必要なだけ作ります。



- ②材料が多すぎるときには、余った材料はそのまま体外に排泄されたり、別の物質に加工されて貯蔵・排泄されたりします。材料が多くても必要以上に作られるわけではありません。



- ③材料が不足しているときには、最低限の化学反応だけが起きます。このような場合、体温を低くして不足分のエネルギーを節約したり、他の物質を加工して補充したりします



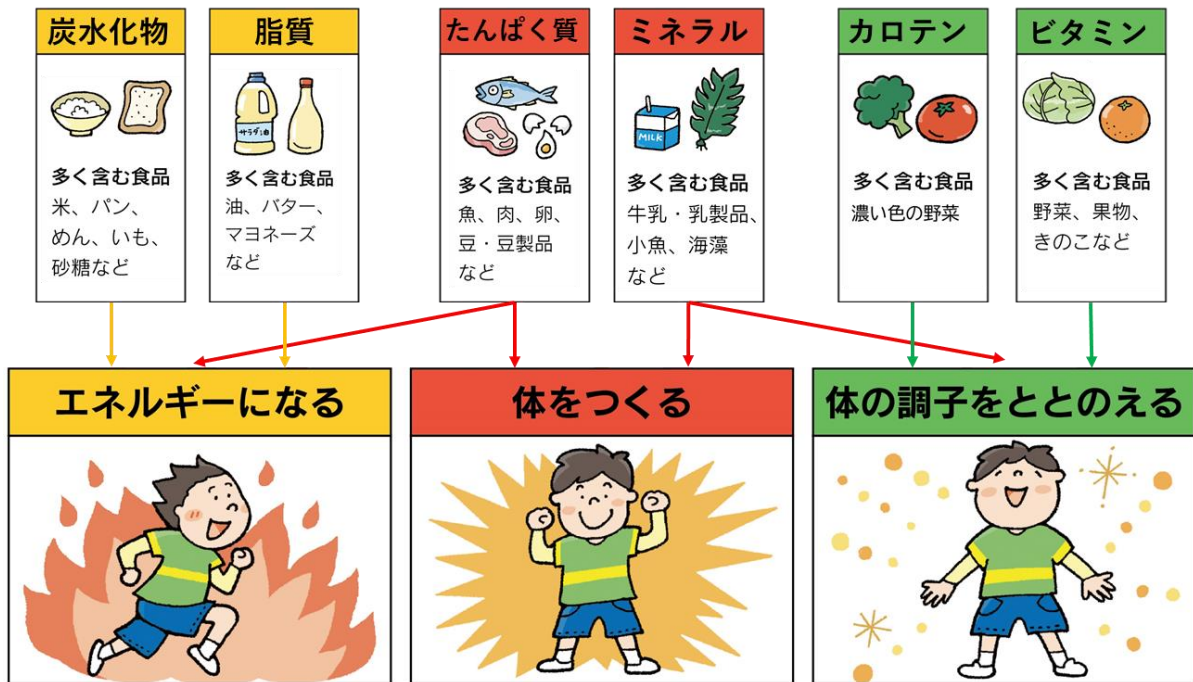
材料は、多すぎても少なすぎても効率が悪いということですね。

偏った食事ではなく、「炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・カロテン・ビタミンをそろえた食事」を意識しましょう。

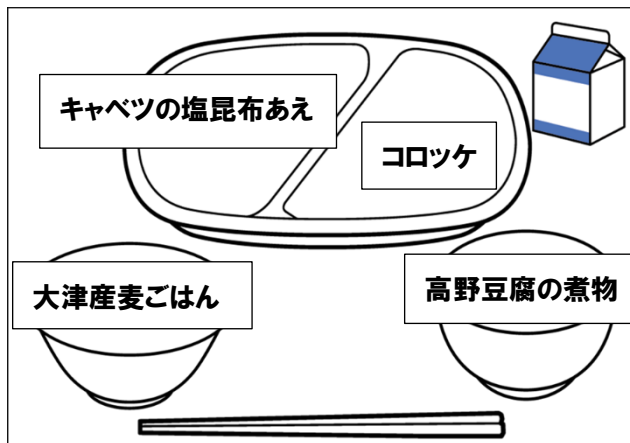
「炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・カロテン・ビタミンをそろえた食事」とは、、、次のページへつづく

下の表は、同じような栄養素を多く含む食品を、6つのグループに分けたものです。また、それぞれの栄養素が体内でどのような働きをするのかも、確認できます。

これらのグループから過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。



## 「バランスのよい食事＝給食」です！



5月10日の端午の節句献立をみてみましょう。6つのグループの食品がすべてそろっています。また、この日だけでなく、ほぼ毎日、給食には全グループの食品が使用されています。学校給食はまさに、「バランスのよい食事」のお手本ですね。



炭水化物	脂質	たんぱく質	ミネラル	カロテン	ビタミン
・麦ごはん ・コロッケ ・三温糖	・ひまわり油	・高野豆腐 ・ちらしかまぼこ	・牛乳 ・塩昆布	・にんじん ・さやえんどう	・たまねぎ ・たけのこ ・乾しいたけ