

らんちたいむ

令和 6 年度 9 月号
大津市教育委員会

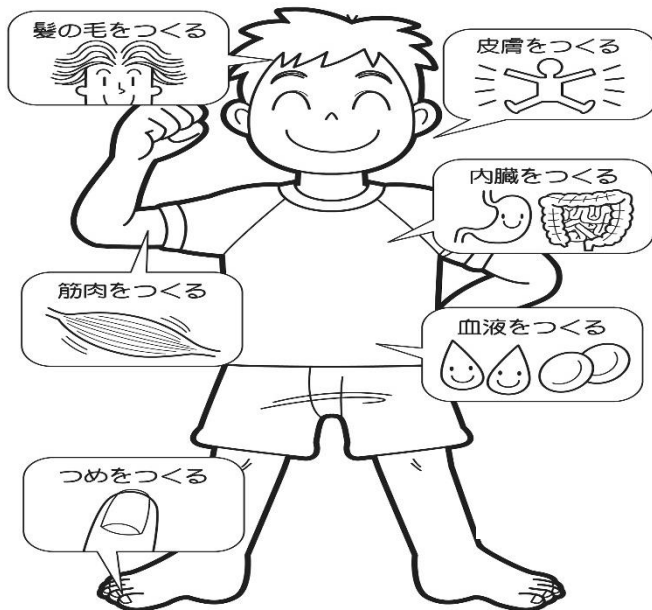


大津市食育推進キャラクター
“おせんちゃん”

丈夫な体をつくろう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は夏の疲れが残りがちです。早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。今月は、丈夫な体づくりに大切なたんぱく質や食事と運動と休養（睡眠）について考えてみましょう。

☆ 体をつくるもとになるたんぱく質

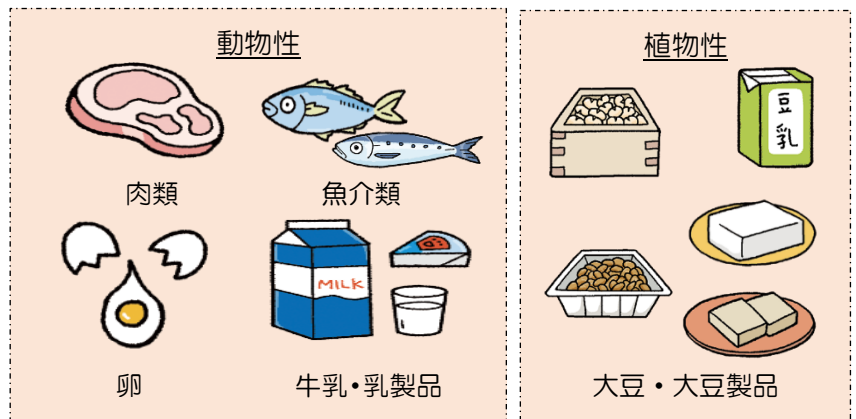


たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりするので、注意が必要です。

特に成長期には大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりたんぱく質をとるようにしましょう。

たんぱく質が多く含まれている食品

学校給食では、児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準に基づいて、摂取エネルギー全体の13～20%をたんぱく質量の目安としています。また、動物性や植物性の食品をバランスよく組み合わせて、たんぱく質をとれるようにしています。



筋肉を増やすためには、たんぱく質をたくさん摂取しさえすればよい？

答えは・・・NO

筋肉を増加するために重要なことは、筋肉を増加させるための刺激（トレーニング）です。その刺激に対して筋肉を増やす必要があるときに筋肉は増加します。

また、トレーニングの質や内容によって、筋肉を増加させるために、たんぱく質の摂取量を多くします。たんぱく質の摂取量を多くすれば、筋肉の増加量が増えるわけではありません。



☆ 食事と運動と休養（睡眠）

丈夫な体づくりのためには、バランスのよい食事と適度な運動と休養（睡眠）が必要です。

運動

運動をして体を動かすと、骨が丈夫になり、心臓や肺の働きが高まり、筋肉がつくという効果があります。

体育だけでなく、遊びながら体を動かすことや、お手伝いなどもよい運動になります。

食事

多くの種類の食品をとることで、バランスのよい食事ができます。



休養(睡眠)

睡眠には疲れをとり、成長ホルモンが出て体を作るという効果があります。

休養では、体を休めたり気分転換をしたりして、体と心の疲れをとることが大切です。



参考資料

新しいほけん

東京書籍

新食育ブック 少年写真新聞社

☆ 丈夫な体をつくるために・・・何でも食べよう

～ 乾物 ～

日本には、ひじき、高野豆腐、乾しいたけ、切干しだいこんなどの乾物があります。これらの乾物は、うま味成分やミネラルが多く、日持ちがするのでいつでも使うことができます。

学校給食では、「ひじきの炒め煮」「高野豆腐の煮物」など、乾物をいろいろなメニューに使っています。ご家庭でも、乾物を使った料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。



ひじき



高野豆腐



乾しいたけ



切干しだいこん

体をつくるたんぱく質を多く含む豚肉を使って

～ 切干しだいこんのキムチ炒め ～

〈 9月の学校給食のメニューより 〉

材料（小学校・中学年 約4人分）

切干しだいこん	15g
豚肉（もも・うす切り）	35g
ピーマン	20g
キムチ（はくさい）	35g
油	適量
中華スープ（粉末）	少々
しょうゆ（濃口）	小さじ1

作り方

- ① 切干しだいこんは、洗って水で戻し、食べやすい長さに切る。豚肉は1cm幅に切る。ピーマンは細く切る。
 - ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら、切干しだいこんを加えて炒める。
 - ③ キムチ、ピーマンを加えて炒め、中華スープ、しょうゆで調味する。
- *ご家庭に合わせて、調味料等作りやすいよう調整してください。

