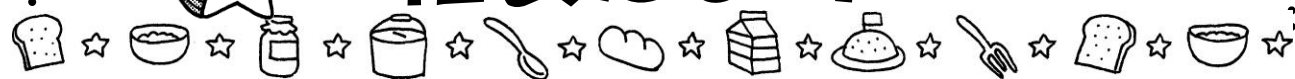




食育 給食だより

枚方市立渚西中学校

令和元年 7月号



いよいよ夏本番！気温や湿度がどんどん上がってきます。朝からしっかりたべて、一日の良いスタートを切れるようにしましょう！勉強や部活動で最高のパフォーマンスをするためには、睡眠や食事のバランスが大切です。

夏を制する！（運動部編）



特に前日までの準備が大切です。サッカーやバスケット、長距離走の選手はまずしっかり普段から炭水化物である“ごはん(白飯)”を食べるようにしましょう。スポーツで使うエネルギーは肝臓と筋肉にのみ蓄えることができます。なかでも即効性のエネルギーに変わるのは肝臓にためられているものだけです。ご飯を中心に野菜とたんぱく質(肉・魚)を食べましょう。食べる割合は**ご飯：野菜：たんぱく質 = 5：3：2**が好ましいです。試合直前はコーヒーや緑茶は避け、少し塩分をとったり、薄めたスポーツドリンクや麦茶を飲んだりするようにしましょう！

夏を制する！（文化部・勉強編）

集中力を持続させることやうまく行かないストレスを緩和させることは食事からもサポートすることが出来ます。いわしなどの青背の魚や、マグロなどに含まれるDHC(ドコサヘキサエン酸)は脳を発達させ、集中力を促進させます。バナナやくるみ、チョコレートなどは“セロトニン”と呼ばれるアミノ酸の元になります。セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、ストレスの緩和につながります。

食育クイズ！

こんにゃくは“こんにゃく芋”から出来ています。こんにゃくいもはその見た目からある動物の脚とたとえられます。どの動物でしょう？

- ①きりん
- ②とら
- ③ぞう

夏野菜で元気に！



夏の日差しをいっぱい浴びた夏野菜は栄養がとても豊富です。水分やカリウムが多く、食べることで体温を下げ、体を冷やしてくれます！夏野菜を食べて、夏の暑さに負けない元気な体を作りましょう！

かぼちゃ 

ハロウィンがあるため、秋～冬のイメージがありますが、かぼちゃも夏の旬の野菜のひとつです。抗酸化作用や目や粘膜の働きを正常に保つビタミンAやEが豊富なことが特徴です。かぼちゃは、ゆっくり低温で加熱することによって甘みがより増します。

トマト 

昔はpoison apple(毒りんご)とも呼ばれ、観賞用とされていた。日本でもよく食べられるようになったのは明治以降です。ヨーロッパのことわざで「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるくらい栄養も豊富です！

きゅうり 

きゅうりを漢字で書くと“胡瓜”と書きます。江戸時代までは黄色に熟したものを食べていたので『黄瓜』と書いていました。また『胡瓜』とは中国の西方からシルクロードを渡ってきたという意味です。

こんにゃくいも⇒



英語では、きんぴらといふらしい。 (足の裏)の皮を剥いて食べる。