



おうちの人  
といっしょ  
によもう!

# むっちゃんしょうしよくいく 六中小食育だより

## No. 2

2024年5月15日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



# もぐもぐエグリバティ

## うんどう しょくじ 運動と食事



もうすぐ運動会です。六中小では毎日、運動会に向けて練習が行われています。運動会の後も、体力テストや体育の授業、部活動、マラソン大会、習い事や体を動かす遊びなど、1年を通して運動に励む機会がたくさんあります。

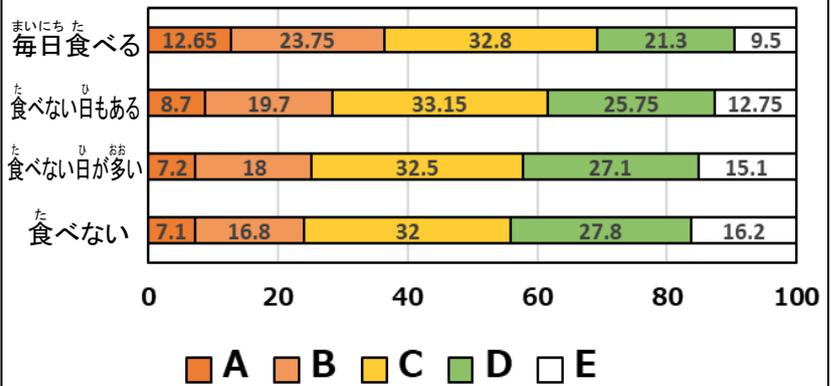
運動が得意な子も、あまり得意でない子も、食事に気を付けることで、練習した分体力が付き、さらに疲れをためないようにすることができ、自分のもっている力を精一杯出すことができます。

## うんどう あさ 運動と朝ごはん

### まいにち た あさ ～毎日食べよう朝ごはん～

朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がった体温が上昇し、体のスイッチが入ります。すると、朝から体を動かすことができ、しっかり運動できます。右のグラフは、朝ごはんの摂取状況と体力テストの総合評価の関係を表したグラフです。グラフからは、朝ごはんを毎日食べる子ほど、総合評価で一番上のA評価を出していることがわかります。

ちょうしよく せつしゅ たいりよく そうごうひょうか かんけい  
朝食の摂取と体力テストの総合評価の関係



「令和5年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査」より

“朝ごはんを毎日食べる子ほど運動が得意”というわけではなく、朝ごはんを毎日食べる子ほど、自分のもっている力をしっかり出すことができると考えられます。

### スポーツ選手も朝ごはんを食べています

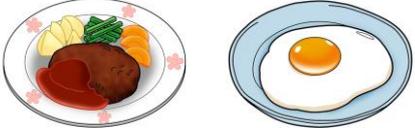
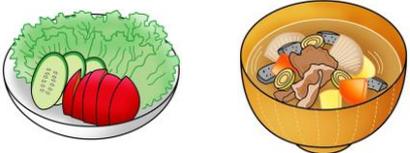
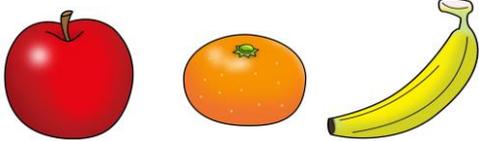
朝ごはんは筋肉づくりに欠かせません



体は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝起きた時にはエネルギーになる栄養素が不足している状態です。朝ごはんを食べて、エネルギーになる糖質とたんぱく質をとることで、しっかりと筋肉をつくることができます。反対に、朝ごはんを食べないと、エネルギーをうみだすために、筋たんぱく質が分解され、筋肉がしっかりとつくられません。

# うんどう えいよう 運動と栄養バランス ~主食・主菜・副菜+乳製品・果物~

食事は、主食・主菜・副菜（汁物）を組み合わせることで、いろいろな食品を食べることができ、栄養バランスが良くなります。多くのオリンピック選手を育成し、金メダリストを何人も出している、至学館大学の公認スポーツ栄養士、杉島有希さんによると、トップを目指している選手もこの食事の組み合わせを意識し、結果につなげているそうです。

<p><b>主食</b></p>	<p>ごはん・パン・めん類 炭水化物（糖質）</p>	
<p><b>主菜</b></p>	<p>肉・魚・卵・大豆の料理 たんぱく質、脂質、無機質（ミネラル）</p>	
<p><b>副菜</b></p>	<p>野菜、きのこ、いも、海そうの料理 ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維</p>	
<p><b>乳製品</b></p>	<p>牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品 無機質（ミネラル）、たんぱく質、脂質</p>	
<p><b>果物</b></p>	<p>りんごやみかんなどの果物 ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維</p>	

～西尾市で誕生した給食メニューです～  
**いかフライのレモンじょうゆ煮**

【材料】（4人分）

いかフライ	4個
三温糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
レモン果汁	小さじ2

- 【作り方】
- ①たれを作る。  
・Aの材料を合わせて鍋に入れ、弱火にかける。混ぜながら三温糖を溶かし、三温糖が全部溶けたら火を止める。
  - ②揚げたいかフライにたれを絡める。

実際にたれを作ると、火にかけたときに量が少なくて、こげたり蒸発したりしてしまうことがあります。分量を多めに作るか、少し水を入れて味をみながら作るとよいでしょう。このたれは、いかフライの他にも、白身魚フライや揚げどりと相性が良いのでおすすめです。

