

食育だより

家族で読んで
ください。

○丈夫な体をつくろう！<補食編>

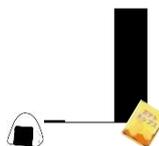
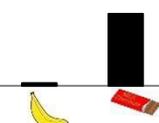
中学生の時期は体が大きく変化します。スポーツをする子どもは体を動かすことで、多くのエネルギー量（カロリー）を消費するため、3回の食事だけでは十分なエネルギー量を補うことができない可能性があります。そこで重要な役割を果たすのが**間食（補食）**です。

スポーツをする子どもや成長期のこの時期の「おやつ」は楽しみや気分転換のための「おやつ」と間食（補食）を区別して考える必要があります。つまり「間食」とは「補う食（補食）」であり、食事でとりきれなかった栄養素を補うために食べるものです。

甘いもの：エネルギーは多くても、成長やスポーツ活動のために必要な**ビタミン、ミネラル（無機質）**はほとんど含まれていません。

脂質の多いもの：少しの量でもエネルギー量（カロリー）が高く、さらに油脂の性質上、消化吸収に時間がかかり、胃もたれを起こす可能性もあります。

○同じカロリーならどっち？

食べ物		解説
おにぎり1個（100g） 	ポテトチップス 1/3袋（30g） 	どちらも170kcalですが、脂質の量を比べると・・・ (0.3g) (16.4g) 
牛乳1杯(200ml) 	炭酸飲料1缶(350ml) 	どちらも135kcalですが、砂糖の量を比べると・・・ (9.6g) (35.7g) 
バナナ1本(100g) 	チョコレート 1/4枚（17.5g） 	どちらも90kcalですが、脂質の量を比べると・・・ (0.2g) (5.1g) 

☆気にしてみよう！

間食のタイミング☆

○スポーツをする場合

練習前や練習後がおススメです。練習前はエネルギーを補給するため、練習後は練習で使ったエネルギーを補充し、疲労を残さないためです。

○スポーツをしない場合

夕食の2時間前までならよいでしょう。夕食の直前は食べないようにしましょう。また、夜食をとりたいときは、消化の良いもの（おにぎり、豆腐、ホットミルク）などにしましょう。

6月の大会に向けて最高のパフォーマンスを発揮するためにしっかりと、栄養バランスのよい食事を取り、体調を整えましょう。

◎学校の食育紹介◎

給食時間に、給食で使われている食材について紹介しています。食べながら実物に触れることで、食材そのものの姿を知ったり、料理になった時のその食材の味をより味わう機会になると考えています。



いろいろな車麩を知ろう



冬菜について



名立区の竹の子について
(竹の子の皮を触ってみました)



旬の食材や料理について話してみると、子どもも大人もいろいろな気づきがあると思います。ご家庭でも、余裕のある時に話題にしてみてください。

家で作ってみよう！かんたんレシピ紹介

○電子レンジでできる！車麩のラスク

材料（4人分）

車麩 8コ

砂糖・・・大さじ1と1/2

バター・・・大さじ2



作り方

- ① バターを冷蔵庫から出して、指で押せるくらい柔らかくなるまで室温に置いておく。
- ② ①のやわらかくなったバターと砂糖を入れ物に入れてスプーンで混ぜる。
- ③ ②を車麩の片面に塗り、電子レンジ600wで1分50秒～2分加熱する。
冷ましてカリカリになったら出来上がり！
※オーブンで焼く場合は160℃で5分くらい焼きます。

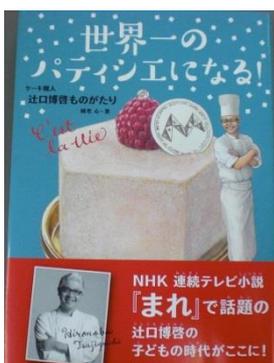


食育図書館



「世界一のパティシエになる！」

著：輔老 心



世界一のパティシエになるためにはどうしたらよいと思いますか？ どう頑張ればよい？何を持っていい？

パティシエになるためだけでなく、夢のかなえ方が書いてあります。将来について考える機会の多い中学生に、ぜひ読んでもらいたい1冊です。

※ 学校の図書室にあります。

