

# パクパク通信



川崎市立東橋中学校  
平成27年9月25日  
(食育だより) No.5

栄養士 富田登子

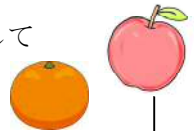
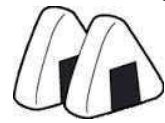
学校行事や部活に力を発揮する季節となりました。この時期は、夏の疲れも出やすいので体調に気をつけましょう。部活を頑張っているみなさんは、試合当日実力をしっかり出せるように食事にも気を配りましょう。

## 試合の前日の食事

- ① 「主食」「おかず」をしっかり食べよう！エネルギー源になるごはん・パン、芋やかぼちゃがおすすめです。
- ② 油はとりすぎないように。脂肪分は、消化に時間がかかります。試合前に油で揚げた「カツ（勝つ）」は、食べるのを控えたほうが良いでしょう。
- ③ ビタミンは多めに。
- ④ よくかんで食べよう。  
内臓に負担をかけないように、よくかんで消化を助けましょう。

## 当日の朝食のポイント

- ① 油の少ないおかずを
- ② 生野菜よりゆでた野菜を
- ③ 果物は、エネルギー源としてたっぷり。
- ④ 牛乳は飲みすぎない。



## おすすめメニュー

おにぎり（鮭・梅ちり）  
納豆あえ（白菜やほうれん草などゆでた野菜と納豆をあえたもの）  
具だくさんみそ汁  
フルーツのヨーグルトあえ

よくかんで



ゆっくり

## 試合前日の夕食におすすめのメニュー

炊き込みごはん 変わりやっこ さつまいものレモン煮 小松菜のみそ汁 果物

変わりやっこ・・・ゆでた野菜や炒めた豚肉を豆腐と一緒にもりつけ和風ドレッシングをかけて食べる。

材料・キャベツ40g・ブロッコリー40g・豆腐100g・豚もも肉70g(しょうが少々しょうゆ5g)

さつまいものレモン煮・・・皮をむいたさつまいもを色よくおいしく作りましょう。

材料・さつまいも70g・塩0.2g・砂糖6g・バター2g・レモン5g

# 美しく食べよう

## はしの持ち方、使い方

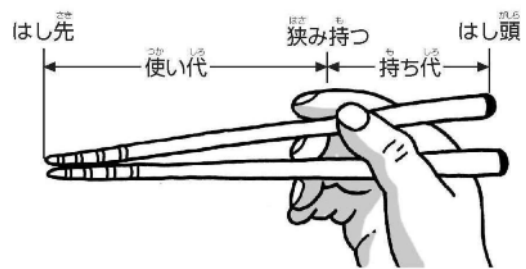


みなさんは、正しくはしを使えますか？

日本の食事には、かかせない「はし」ですが、上手に使えている人は少ないように思います。はしは、単に食べ物を口に運ぶだけではなく「はさむ」「つまむ」「運ぶ」「切る」「押さえる」「ほぐす」などさまざまな使い方ができる道具です。はしを上手に使うことで自分だけでなく周りの人も気持ちよく食事をする事ができます。

今までの持ち方を変えるのは抵抗があるかもしれません。でも、慣れれば美しいはし使いが身に付くと思います。正しい持ち方は美しく見えるだけでなく、力もいらない合理的な持ち方です。

手と指は第二の脳と言われるように脳と密接な結びつきがあります。上手な持ち方で脳も活性化させましょう。



## パクパククイズ

### スポーツ編

1. 試合の日、開始時間のどのくらい前に食事をとるとよいでしょう。

- ① 30分 ② 2時間 ③ 5時間

2. 運動後の疲労回復に効果がある食べ物は？

- ① こんにゃく ② オレンジ ③ なす

### 学習編

1. 脳のエネルギー源のもとになる栄養素が多く含まれた食べ物は？

- ① ごはん ② 卵 ③ さんま

2. 脳の働きを活発にする食べ方は？

- ① 急いで食べる。② よくかんで食べる。

答え スポーツ編 1. ② 2. ②

学習編 1. ① 2. ②

解説・・・学習編の2について よくかんで食べるとあごの筋肉を動かすことで、脳の血流量がアップします。そのため脳の働きが活発になり、記憶力を高めるといわれています。