

# いただきます

～小山市食育通信～

毎月18日は「おやま地産地消推進の日」  
毎月19日は「食育の日」です。

実りの秋・スポーツの秋到来です。リオオリンピックでは数多くのメダルを日本選手が獲得しました。中でも、小山市出身の水泳選手である萩野公介選手の金・銀・銅3つのメダル獲得にはとても感動しました。その萩野公介選手を作新高校時代から栄養サポートしてこられた公認スポーツ栄養士の鈴木いづみ先生の講話を聴く機会に恵まれました。その一部をご紹介します。

## 小中学生スポーツ選手への栄養教育のポイントは？

- ① お米をしっかり食べよう \*ごはんがスポーツをする小・中学生に大切な理由\***  
スタミナがつく・筋肉が大きくなる・疲労回復に効果がある
- ② 朝食を必ず食べよう \*必ずメインのおかず(肉・魚・卵・大豆製品)をどうぞ\***  
早寝・早起き・たんぱく質のある朝ごはんを心がけましょう  
試合でベストパフォーマンスを引き出すためにも重要！
- ③ おやつ(お菓子)ではなく、「補食」を食べよう \*おにサン見よ一果(か)が理想\***  
【おに】…おにぎり 【サン】…サンドイッチ 【み】…ミルク(牛乳)  
【よ一】…ヨーグルト 【果(か)】…くだもの

### お米ウィーク

10月はとちぎ食育推進月間です。これにあたり、小山市の学校給食では、10月17日(月)～21日(金)に「お米ウィーク」を実施します！

お米ウィークでは…  
☆日本型食生活、地産地消を推進します。  
☆お米を中心とした学校給食を提供します。

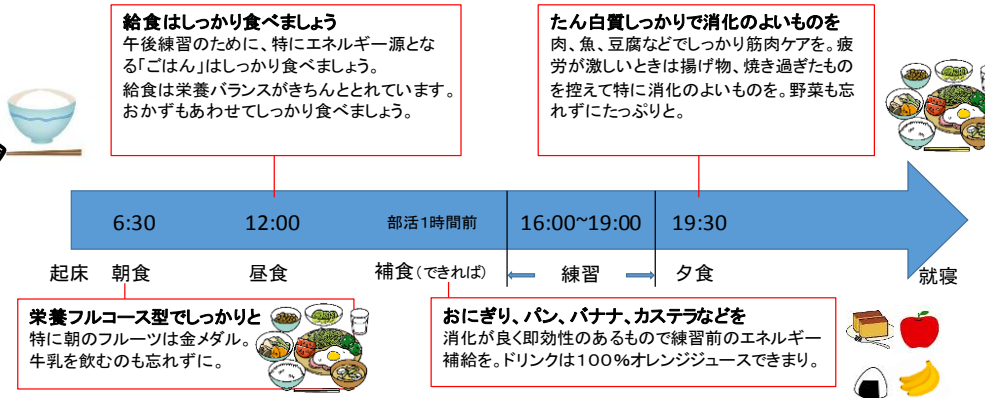


平成28年10月発行  
小山市教育委員会  
小山市学校給食研究会  
栄養教諭・栄養職員部会

10月はとちぎ食育推進月間



## 小・中学生スポーツ選手 食事のタイミング



### 補食はとるタイミングと内容が大切です。

極端な例(イメージ)としては  
運動前は・・・カステラ+オレンジジュース(糖質+ビタミンC)  
運動後は・・・にくまん+牛乳(糖質+たんぱく質)  
疲れを残さず、筋肉の修復を助けるためには、特に重要なのが、運動後すぐに夕食をとることです。無理な場合は補食で補います。その後、「栄養フルコース型の食事」で夕食をとります。

### スポーツ選手の食事の基本

—栄養素とスポーツするカラダとの関係—

- ①主食+②メインのおかず+③野菜+④果物+⑤牛乳



できるだけ、栄養フルコース型の食事に近づけましょう！  
・野菜好き、魚好きに育てましょう！  
・牛乳は1日コップ2杯とりましょう！  
・特に朝ごはんには必ずメインのおかずをしっかりととりましょう！



裏面の献立を参考にしてください→

# ☆スポーツ栄養 フルコースレシピ☆

栄養フルコースの秋の給食レシピを紹介します。  
是非、お試しください♪

※ 材料はすべて4人分です。

## 主食

### きのこ栗ご飯

#### 《材料》

米	2合
油	小さじ1
にんじん	50g
エリンギ	1本
えのき	1/2束
しめじ	1/2束
干しいたけ	2枚
油揚げ	1枚
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
蒸し栗	12粒

#### 《下処理》

干切り  
短冊  
半分に切る  
小房にする  
戻してスライス  
油抜き→短冊切り

#### 《作り方》

- ①ごはんを炊く。
  - ②鍋に油をひき、ごぼうを炒める。
  - ③にんじん、しいたけ、えのき、しめじ、えりんぎを炒める。
  - ④油揚げ、砂糖、しょうゆ、水を加え、炒め煮する。
  - ⑤最後に蒸し栗を加える。
  - ⑥ごはん⑤を混ぜ合わせて、出来上がり。
- ※具を煮ないで、初めから米と一緒に炊き込んで良いです。

いろいろな種類のきのこを入れると味わいが深まります。きのこはカルシウムが骨になるのを助ける働きがあります。



## 主菜

### 鮭のもみじ焼

#### 《材料》

鮭	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
人参	20g
マヨネーズ	大さじ4
酒	小さじ1
焼き魚カップ	4枚

#### 《下処理》

すり下ろす

#### 《作り方》

- ①鮭に塩、こしょうを振っておく。
  - ②すり下ろした人参とマヨネーズ、酒を混ぜる。
  - ③焼き魚カップに鮭を入れ、上からマヨネーズのタレをかける。
  - ④オーブントースターで鮭に火が通るまで焼く。
- ※鮭は切り身のままでなく、小さくサイコロ状に切ると食べやすく、火が通りやすいです。

鮭はオレンジ色をしています。赤身の魚ではなく、白身の魚です。鮭のサーモンピンクの色は「アスタキチンサン」といって、カロテンやリコピンなど同じ色素の物質です。強い抗酸化作用があり、私たちの体を活性酸素から守ってくれる働きがあります。



## 副菜

### 切り干し大根はりはり漬

#### 《材料》

切り干し大根	20g
水菜	50g
にんじん	30g
きゅうり	1本
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2

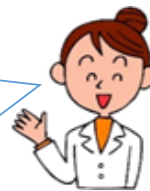
#### 《下処理》

戻してゆでる。  
4cm切り  
干切り  
干切り

#### 《作り方》

- ①野菜をゆでて、調味料で和えて、出来上がり。

切り干し大根は、生の大根を陽に干すことによって、鉄分が大幅に増えます。家庭でもできますので、いろいろな形に切って、お日様に干してみましょ。薄く切った方が乾燥が早いですね。



栄養フルコースにするには、この他に牛乳と季節の果物を追加してみましょ。

## 副菜

### 根菜ごま汁

#### 《材料》

油	小さじ1
ごぼう	50g
人参	60g
大根	100g
水	3カップ
煮干し	10g
里芋	100g
味噌	30g
みりん	小さじ1
ねりごま	20g
すりごま	60g
ねぎ	50g

#### 《下処理》

ささがき  
いちょう切り  
いちょう切り  
だしをとる

厚めのいちょう切り

小口切り

#### 《作り方》

- ①鍋に油を入れ、ごぼうを炒める。
- ②人参、大根を加えて炒める。
- ③だし汁を加えて、煮る。
- ④里芋を加えて煮る。
- ⑤全部の材料が柔らかくなったら、味噌、みりん、ねりごま、すりごまを加える。
- ⑥最後にねぎを加えて出来上がり。

