

食育だより

下野市立南河内中学校 令和3年 5月号

☆東京オリンピックを応援しよう☆

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会では、下野市がキプロス共和国のホストタウンに登録されました。この機会に、キプロス共和国を皆さんに知ってもらうため、4月から6月にかけてキプロス料理を給食で提供します。ぜひ、キプロス料理を食べて、オリンピック・パラリンピックの知識・理解を深めていきましょう。

キプロス共和国について知ろう

キプロス共和国ってこんな国

トルコの南に位置するキプロス島の大部分を占める共和制国家。長さ240km、幅100kmの国で、四国の半分程度しかない小さな島です。美しい海と豊富な海の幸に恵まれた島です。

* 給食でキプロス料理を提供します *

4月 キプロス風サラダ

えびやチーズを使ったサラダです。キプロス共和国では、ヤギの乳で作った「ハミルチーズ」が使用されます。このハミルチーズは、保存のために塩分が強く、焼いても溶けない種類のチーズです。日本ではなかなか手に入らないため、給食ではいつものチーズを使用します。



キプロス風サラダ

5月 ビーフスティファド

キプロスは北にトルコ系、南にギリシャ系の住民が多く、料理も両国の影響を受けています。ビーフスティファドは、牛肉の煮込み料理で、たっぷりの牛肉とトマトを、時間をかけて煮込んで作ります。キプロス風ビーフシチューです。



5月 ブルグル

米やパスタと似ていると言われる挽き割り小麦です。見た目はクスクスに似ています。今回は、シーフードたっぷりの地中海風サラダに入れて提供します。



6月 コロカシ

トマトソースにタロイモとお肉、野菜を煮込んだ料理です。給食では、タロイモのかわりに里いもを使用します。



5月には春季下都賀地区大会・体育祭があるので、この機会にスポーツをする人の食事内容について考えてみましょう。

☆スポーツをする人の基本の食事

朝・昼・夕にバランスの取れた食事をとるよう心がけましょう！

「主食」「主菜」「副菜2皿もしくは副菜と汁物」「牛乳・乳製品」「果物」

① **主食は炭水化物（糖質）の補給源**

運動時のエネルギー源になります。しっかり食べるようにしましょう。

② **主菜はたんぱく質の補給源**

③ **副菜はビタミン、ミネラルの補給源**

緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ類、海そう類を毎食両手で山盛りにのるくらいの量を目安にとりましょう。

④ **牛乳、乳製品はカルシウム、たんぱく質の補給源**

⑤ **果物はビタミン、ミネラル、糖分の補給源**

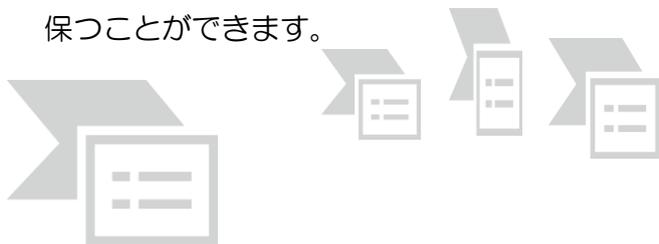


補食

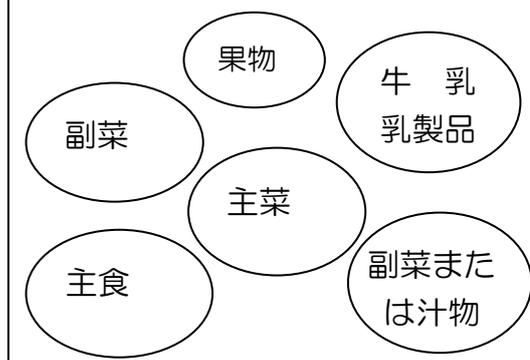
補食とはスポーツ選手に不足しやすいエネルギーや栄養素を補うことができる間食のことです。補食として望ましい内容は、おにぎり、サンドウィッチ、牛乳（ミルク）、ヨーグルト、果物の5アイテムです。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。

食べることもトレーニング

栄養バランスのよい（栄養フルコース型）食事方法を身につけることで、良いコンディションを保つことができます。



栄養フルコース型の食事



体を動かす前に避けた方がよい食べ物もある！？

大会や体育祭当日、緊張しているなど、いつもと違う状態のときには、胃腸の消化吸収能力が下がり気味になることもあります。

そのようなときには、胃腸に負担をかけないように油を多く使う揚げ物や生もの、普段食べ慣れないものは避けるようにしましょう。