高崎市学校栄養士会広報紙

テーブルクロス

かざして
ピッ

VOL.75■2021年10月発行■高崎市学校栄養士会　広報・情報管理班

高崎市のおいしい給食　https://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2018112100011/

「スポーツと栄養」～丈夫なからだをつくるために～

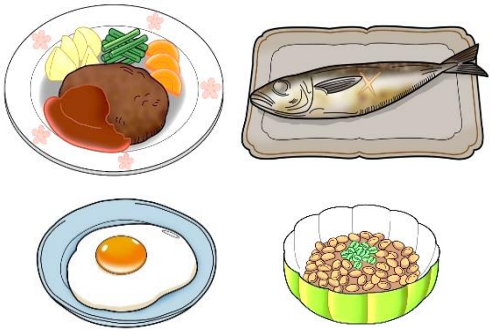
スポーツの秋、食欲の秋になりました。運動は丈夫な心とからだをつくる上で欠かせないものですが、運動をするためのからだをつくる土台となるものは「食事」です。**「主食、主菜、副菜」**をそろえることは食事の基本です。そこにプラス**「牛乳・乳製品、果物」**の５つをそろえることができると、さらにバランスのよい食事になります。

主食

からだを動かすエネルギー源となる炭水化物を多く含む
ごはん・パン・めん・シリアルなどの穀物

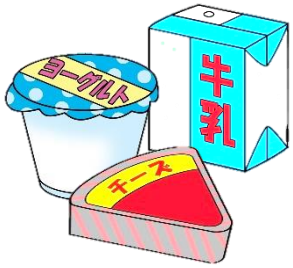
主菜

骨や血、筋肉などからだをつくる材料となるたんぱく質を多く含む
肉・魚・卵・大豆製品のおかず



副菜

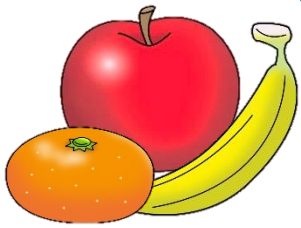
からだの調子を整える食物繊維・ミネラル・ビタミンなどを多く含む
野菜・きのこ・海藻・いも類などのおかずや汁物



牛乳・乳製品

- カルシウム
- たんぱく質が豊富

＋



果物

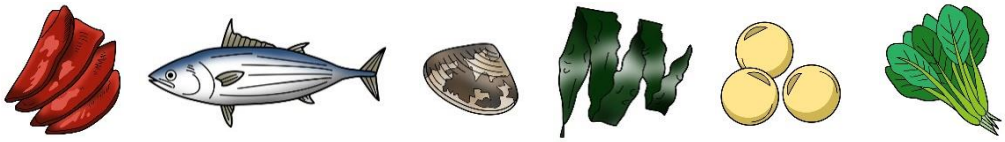
- ビタミン
- ミネラル
- 食物繊維が豊富

参考：「今日からできる元気めし！」　群馬県

特に意識してとりたい栄養素 ～鉄・カルシウム～

成長期には、特に**鉄**と**カルシウム**が不足しやすくなります。丈夫なからだをつくり、けがを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物：レバー・赤身の魚・貝類・海藻・大豆製品・小松菜などの青菜



カルシウムを多く含む食べ物：小魚・桜えび・牛乳・乳製品・大豆製品・小松菜などの青菜

学校給食　　スポーツ応援レシピ

鉄は、ビタミンCやたんぱく質といっしょに摂ると効率よくからだに吸収されます。野菜やいも、果物などと組み合わせて食べましょう。このレシピでは、豚レバーを、ビタミンC豊富なパプリカとともに料理しています。

大豆とレバーの揚げ煮

【材料と分量】（４人分）

	豚レバー	１５０ｇ
A	おろししょうが	小さじ１/2
A	しょうゆ	大さじ１/２
A	酒	小さじ２
A	みりん	小さじ1
	片栗粉	大さじ2
	パプリカ	１個
	水煮大豆	１２０ｇ
	片栗粉	大さじ1
	揚げ油	適量

B	さとう	大さじ1
B	しょうゆ	大さじ１
B	みりん	小さじ1
B	水	大さじ3

【作り方】

① 豚レバーは食べやすい大きさに切り、Aの調味料で下味をつける。
② パプリカは１ｃｍ角に切り、電子レンジで５００W1 分 30 秒加熱する。
③ 水煮大豆は水気をきり、片栗粉をまぶし１５０～１６０℃の油でカリッとなるまで揚げる。
④ ①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
⑤ Bの調味料を火にかけ、たれを作る。
⑥ すべての材料を⑤のたれで和える。

参考：「ぐんまの学校給食　スポーツ応援レシピ集」　群馬県学校栄養士会