



スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？

テーマは
心身の健康



スポーツを楽しんだり、目的に向かってトレーニングを続けたりするためには、運動(トレーニング)、栄養(食事)、休養(睡眠)の3つのバランスをとることが大切です。特に小・中学生時代は、体の土台をつくる時期なので、栄養(食事)はとても重要です。栄養(食事)のポイントについて紹介しますので是非、ご家庭で実践してみてください。

運動を支える“栄養”と“休養”

運動に使われたエネルギーを補給する。

たくさん運動したら十分休養を。運動と休養の“質”がいつも同じになるよう心がける。



栄養

運動

休養(睡眠・ケア)

体を修復し、成長させるための栄養を補給する。基礎体力や筋力アップの食材も食事からとることが基本です。



イラスト：食育フォーラム

勝利をつかむための食事のポイント！

スポーツだけでなく勉強で勝利をつかむためにも、成長期の体を作るためにも共通のポイントです。

1 一日3食きちんと食べる

3食しっかり食べることが健康な体づくりとより良いパフォーマンスにつながります。

2 バランスのよい食事を心がける

3食食べていても、菓子パンだけなど偏った食事では、栄養素をバランスよくとることができません。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて食べましょう。



※牛乳・果物は間食(捕食)としてとるのもおすすめです

「スポーツ選手として身につけたい食習慣」について詳しく知りたい方は右のQRコードから！



学校給食調理場の裏側見せますツアーを開催します！！

夏休みの宿題(読書感想文・自由研究)のヒントもあるかも…

日時：7月22日(土) 9時30分～16時20分

場所：倉敷中央学校給食共同調理場

詳しくはQRコードより



約12000食の提供能力がある調理場内へ特別にご案内します！

普段は見ることのできない調理機器を見たり、衛生管理の秘密を知ることができたりします！



あじのトマトソースかけ



旬のトマトとあじを使った夏にぴったりのメニューです。



【材料 4人分】

- あじ(切り身) 4切れ
- 食塩 少々
- こしょう 少々

〈トマトソース〉

- たまねぎ 1/4個
- セロリ 16g
- ピーマン 1/2個
- にんにく 1/2かけ
- オリーブ油 小さじ1/2
- ダイストマト缶 20g
- ケチャップ 大さじ1/2
- 白ワイン 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 食塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

【作り方】

- あじに食塩、こしょうをする。
- たまねぎ、ピーマンは粗みじん、セロリは3mm程度の輪切り、にんにくはみじん切りにする。
- オリーブ油とにんにく、たまねぎ、セロリを鍋に入れ炒める。
- たまねぎが透明になったら、白ワイン、ダイストマト、ケチャップを入れ加熱し、トマトの酸味がまろやかになったら、ピーマンを入れる。
- ピーマンに火が通ったら砂糖、食塩、こしょうで味を調える。
- あじを焼き、お皿に盛り付ける。
- ⑤のトマトソースを⑥のあじにかけたら完成☆



「倉敷市学校給食」のレシピはこちらから！！

作ってみよう♪
給食レシピ



ポチっと！



※トマト缶の代わりに完熟の生トマトを使ってもOKです。