

# 食育だより 第1号

岐阜県小中学校教育研究部会  
 学校栄養教諭・学校栄養職員部会  
 平成24年6月

げんき からだづく  
**元気な体作りのために!**



## しっかり食べよう あさ 朝ごはん



～国体選手の強さを支える、朝ごはんの大切さ～

スポーツ選手が試合当日に良い成果をあげるために、毎日の食事、特に朝ごはんはとても大切な役割をしています。体を動かすことも、脳を働かせることも、エネルギー源となる食事が充分でないと力を出し切ることはできません。みなさんも朝ごはんをしっかりと食べて、体と脳をフル回転させ、スポーツに励みましょう。

◇元気な体作りの基本は主食・主菜・副菜・汁物がそろっているバランスのとれた食事です

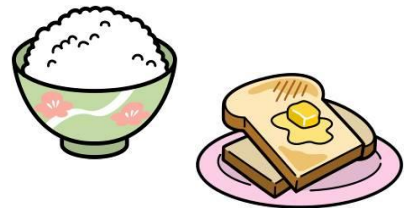
副菜⇒煮物・おひたし・サラダ 体の調子を整えます		主菜⇒魚・肉・卵料理 筋肉、血液のもとになります
主食⇒ごはん・パン・めん類 エネルギーの源になります		汁物⇒味噌汁、スープ 不足している栄養を補います

～スポ少や中体連の試合のとき、国体選手の食事を参考にしてみよう～

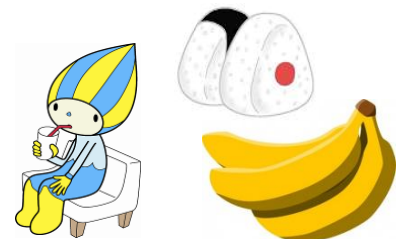
◇基本は「早ね、早起き」とバランスのとれた食事ですが、試合前の食事ではこんなことに気をつけましょう



**試合前日**  
 ごはん、めん類、パン、いも類などの炭水化物(糖質)は、運動中に最も大切なエネルギー源となります。必要なスタミナを保つため、スポーツ選手は試合の前日に、ごはんやめん類をいつもより多く食べて、早めに休めます。参考にしてみましょう。



**試合当日**  
 当日は早めに起きて、試合の開始時間から3～4時間前までに朝ごはんを済ませましょう。  
 緊張すると食べ物を消化し、吸収する働きが弱くなることがあるので、油を多く使った料理や、火を通していない生物(なまもの)は避けましょう。また、試合中は水分をこまめに取るように気をつけましょう。



**食事は、トレーニングや練習と同じくらい大切です!**

プロとして活躍しているような選手は、体づくりの基礎となる食事や、生活の仕方にとっても気をつかい、「食べることもトレーニングの1つ」と考えています。皆さんも、元気な体を作るために、「早ね、早起き」をして正しい食習慣を身につけましょう。



# 地元食材を使って朝食づくりに チャレンジ!

朝食を食べて、  
活力ある1日  
をスタート!





## ミナモのおすすめ夏の地元食材

トマト 十六ささげ  
美濃ヘルシーポーク トマト



### トマトとじゃこのサラダ

<材料> 4人分

きゅうり	1/2本	
トマト	中2個	
カットわかめ	4g	
しらすぼし	20g	
青じそ	4枚	
A	油	大さじ1/2強
	酢	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1・1/3

<作り方>

- ① トマトは半月に切り、きゅうりは斜め薄切りにする。青じそは千切りにする。
- ② カットわかめは水でもどし、さっと湯に通す。
- ③ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ④ 器に①と②を盛り付け、湯通ししたしらす干しを野菜の上にかける。
- ⑤ ドレッシングをかける。  
(ドレッシングは市販のものでもOK)

副菜




主菜



汁物

### えだまめごはん

<材料> 4人分

えだまめ		
(さやからだしたもの)	120g	
炊いたごはん	720g程度	
塩	小さじ1/3	
梅干し	小2個	

<作り方>

- ① 枝豆は塩ゆでして、さやから取り出しておく。
- ② 梅干しは種を取り除き、細かく刻む。
- ③ 炊いたご飯に①②と分量の塩をまぜる。

主食



### 十六ささげの味噌汁

<材料> 4人分

十六ささげ	1束	だし汁	3カップ
カットわかめ	4g	味噌	大さじ2弱
ねぎ	1本		

<作り方>

- ① 十六ささげはゆでて3cmの長さに切る。
- ② ねぎは、小口切りにする。
- ③ わかめはもどしておく。
- ④ だし汁にみそを溶いて入れ、①②③を加えて、ひと煮立ちさせる。

<だし汁>

3カップ強の水に、頭と腹をとった煮干しを入れて一晩つけておき、朝5分程度煮て取り出す。  
(煮干しは食べてもOK)



ぎふ清流国体・ぎふ清流大会 実行委員会が作成した、国体選手や監督の方々のための標準献立セットメニューの中から、朝食に適した料理を取り上げました。



参考「ミナモのおもてなし献立レシピ」より