

# 食育だより

令和5年度12月発行  
琴浦町立学校給食センター



今年も残すところ1ヶ月あまりとなりました。今年は例年より、インフルエンザなどの感染症の流行も早いようです。外出時や食事前の手洗い・うがいと合わせて、バランスのとれた食事や十分な睡眠に心がけ、丈夫な体を作りましょう。



## 総合的な学習を通して 琴浦町の魅力発見！



八橋小学校3年生が総合的な学習「レッツ八橋探検隊」のなかで、琴浦の美味しい物を紹介する弁当、「琴弁」を考えました。油井かまぼこ店さんに教えていただいて「あごカツカレーバーガー」作りを体験したり、給食センターの栄養教諭から栄養バランスや地域の食材についてアドバイスを受けるなかで学習を深め、学習発表会でその成果を発表しました。

学習を生かして、3年生が考えた琴浦ならではの給食が、12/20（水）に登場します！

### 【琴弁給食の献立】

まるパン あごカツ  
※セルフあごカツバーガー  
ブロッコリーのこんぶあえ  
ぎゅうこつスープ 牛乳

### 【八橋小3年生からのメッセージ】

この琴弁のメニューは、油井かまぼこ店の油井社長さんや農家の方や、いろいろな方が作った琴浦町で生まれた、おいしいものを集めて考えました。それと、色合いや栄養のバランスにも気をつけています。おいしいので、ぜひ、たくさん食べてください。



【学習の様子】

琴弁を通して、ふるさとの素晴らしさを伝えられる人になってほしいな。



【学習発表会】

琴弁は、町の形をした弁当箱に、琴浦の味覚がいっぱい詰まってるよ！

## 成長期のアスリートも サプリメントやプロテインは 利用した方がいいの？



競技力向上のため、本当にサプリメントが必要か、よく考えてから使用することが大切です。例えば、使用する判断材料として、次のような場合があげられます。

- 身体活動が多くなり、食事から必要なエネルギーや栄養素をとりきれないとき
- 食事時間や食後の休憩が十分にとれず、消化吸収の時間が短いとき
- 緊張や疲労により、予定している食事量を食べることができないとき
- 合宿や遠征などで、食環境がよくないとき

## ジュニア期のスポーツ選手が サプリメントを控えなければならない理由

上のような条件に当てはまる場合も、成長期にある小中学生は、サプリメントの使用は控えましょう。なぜなら、サプリメントを使用しなければ体に不調がでるほどの運動は、発育や発達に支障をきたすリスクが高いからです。例えば…

- 野球肘やランナーひざなどの「使いすぎ症候群」
- 貧血、やせすぎ、疲労骨折、月経ストップ …などがあげられます。

また、サプリメントといえば、まずプロテインが思い浮かぶ人も多いでしょう。しかし多くのアスリートは、食事から必要量のたんぱく質を摂取できているそうです。体や活動量に見合った食事をしっかり食べることも、アスリートにとって大切なことなのです。

### 栄養バランスのよい食事の基本形



スポーツをする人は、コンディション調整やエネルギー補給に効果的な、果物も積極的に食べましょう！

