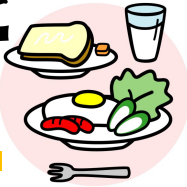


下野市 食育だより



下野市教育委員会
平成27年10月
No.12

朝食の簡単料理レシピ 優秀作品発表



夏休みに、家族といっしょに朝食を考えることで、朝食についての理解と関心を深めるため、中学生を対象に朝食レシピを募集しました。市内4校から734点の応募があり、各校でこんな朝食が食べたい、作ってみたいレシピが選ばれました。たくさんのご応募ありがとうございました。

なお、全優秀作品は下野市教育情報ネットワーク「けやきネット」<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/>をご覧ください。
けやきねっと>教育研究所>食育>平成27年度「簡単朝食」レシピ優秀作品(中学生)

南河内中 1年 川井 智暉 2年 小林 幸 2年 大山 凌 2年 篠原 百佳	南河第二中 1年 林 純華 2年 高橋 史帆 3年 大嶺 千晶 3年 下山 実紗	石橋中 1年 大鐘 桃奈 1年 佐山 美穂 1年 高山 侑也	国分寺中 1年 高橋 知希 2年 青木 日花 2年 田名網 花奈 3年 長島 範香
--	--	---	---



手軽にできる料理をいくつかご紹介します

三色ご飯

(南河内中・川井さんの作品) 2人分

ゆでた枝豆(15本分)を房から出し、ベーコン(2.5枚)を1cm角にして炒める。

ご飯1合分をボールに入れ、バター1切、コーン缶大さじ2、枝豆、ベーコン、塩、こしょうを混ぜ合わせる。



鮭のマヨポンかけ

(石橋中・大鐘さんの作品) 1人分

生鮭を焼きほぐし(買ってきたものでも可)、マヨネーズとポン酢を混ぜる。ご飯を茶わんの1/3ほどよそい、せんきゃべつ(市販のサラダ野菜でも)を乗せる。その上に鮭のをせ、マヨネーズとポン酢を混ぜたものをかける。ご飯、野菜、鮭の順にもう一段重ねてできあがり。



なすとトマトのチーズ焼き

(南河内二中・高橋さんの作品) 3人分

なす中サイズ4本、玉ねぎ小1個、しめじ1/2パックをオリーブオイルで炒め、グラタン皿に乗せる。ミートソース缶1缶ととろけるチーズ2枚をちぎってのせ、ミニトマト4個分を切って乗せる。

オーブンで約7分焼き、パセリのみじん切りを散らす。



ライスバーガー

(国分寺中・田名網さんの作品) 1人分

ご飯(茶碗1杯分)に卵1個とめんつゆ小さじ2杯をよく混ぜる。半量ずつ丸く平たい形にし、フライパンに小さじ2のサラダ油を引いて中火で焦げないように焼く。ひっくり返すときは柔らかいので一気に返す。同じフライパンでベーコン2枚も焼き、レンジでチンしたチーズと一緒にはさむ。



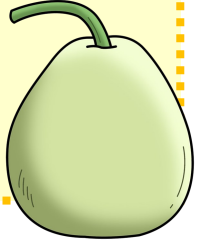
地産地消を推進しています



下野市は、首都圏にある有利な立地条件を生かした都市近郊農業により、米や麦を中心に、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、トマト、いちごなどの栽培が盛んです。また、特産品でもあるかんぴょうの生産量は、全国一を誇ります。

おいしくて安心・安全な下野の農産物を、学校給食で食べる機会を増やすため、市では児童生徒一人当たり年間300円の購入補助をしています。

また、毎月18日を「しもつけいっぱいDAY」として、市内産、県内産の食材を使った料理や、郷土料理を提供し、子どもたちの郷土への興味関心を養う取り組みも行っています。



何をどう食べれば強くなれる？

試合で力を発揮するために～スポーツと食事の関係①

成長期の小中学生は、体を健康に成長させるために食事が大切なのはもちろんですが、スポーツをする人は食事がより重要になってきます。

いくら練習をがんばっても、食事をおろそかにしてしまうと、試合で練習の成果を発揮できないだけでなく、大きなケガにもつながります。

スポーツをする人の食事が特に大切な理由

練習や試合で使うエネルギーを得るため

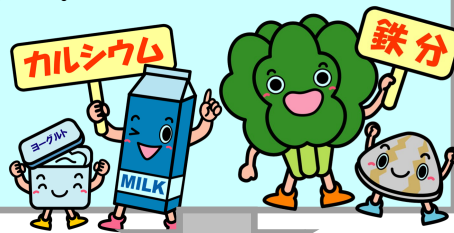
運動に必要なエネルギー源になるのは、ご飯やパンなどからとる糖質です。これが不足すれば、筋肉のたんぱく質を分解してエネルギー源に変えようとします。筋肉が細くなればその箇所がケガをしやすくなります。

また、糖質の補給タイミングを工夫しないと、試合後半戦でばてて足が止まるという事態を招いたりします。



汗などによって失った栄養素を補給するため

発汗により大量のカルシウムや鉄が体から失われます。これを食事で補給しなければ、疲労性骨折などスポーツ障害につながります。特に夏期の練習や、発汗量の多い持久系のスポーツの人は、汗をあなどってはいけません。



練習で壊れた体の組織を修復するため

筋肉は運動で使うことで壊れ、また修復されることで強く丈夫になっていきます。この時に必要なのは、休息とバランスのとれた食事で、十分な栄養を補給することです。

また、翌日に練習の疲れを持ち越さないためにも、食べるタイミングと内容は重要です。



練習前にはエネルギー源となるご飯をしっかりとりましょう

平日の部活動など、練習前に食事がとれない場合は、給食で多めにご飯などを食べましょう。ご飯がない時は、パンが代わりになります。「ご飯を食べない選手は伸びない」といわれるくらい、持久力・筋力・疲労回復・ウェイトコントロールすべてに影響を与えます。試合の前は糖質を多めにとり、筋グリコーゲンを増加させると、運動持続時間が長くなるため、試合後半の動きに差が出てきます。



朝食もしっかりとり 主食・主菜・副菜・牛乳乳製品 果物をそろえましょう

日常活動の分、成長に必要な分にスポーツで消費する分と、大量の栄養を必要としているので、例えば朝食をパンだけで済ますなど一食でもおろそかにしてしまうと、必要な栄養素は不足します。毎食、主食・主菜・副菜をそろえるのが難しい場合は、肉野菜炒めなど一品で主菜+副菜を兼ねられるようなものもありますので工夫してとり入れるといいですね。



練習後はできるだけ早く食事をとりましょう

練習後は、筋肉の破壊を食い止め、新たな筋肉の合成を促すことが大切です。筋肉を大きくするためでなく、回復させ疲労をためないための食事です。

特に、筋トレをしたり、練習で追い込んだ日は、肉や魚などでしっかりとたんぱく質をとります。小中学生の間は食事を充実させれば、プロテインに頼らなくてはならないほどたんぱく質が不足することはありません。

