



1月 給食だより



今月の目標 「

」

令和5年 月

学校

新しい年が明けました。1月はその年の健康や豊作を願うなど、伝統的な食文化や食に関わる歴史を学べる行事食が豊富な月です。食育の目標にも「各地域の伝統や気候風土と深く結びつき、先人によって培われてきた多様な食文化を尊重する態度を養う」とあります。おせち料理のそれぞれの意味や七草がゆを食べる理由を食卓の話題にしてはいかがでしょうか。

学校給食週間



学校給食週間は、給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国で様々な取り組みが行われています。

大田原市の献立表では1月24日から27日が学校給食週間になります。



給食週間の献立を紹介

- 24日 給食が始まった当時の献立
- 25日 アメリカで発祥したメニュー
- 26日 特産物を活用した与一くんランチ
- 27日 韓国料理の中で人気の献立



スポーツ栄養 ～増量と減量の食事ポイント～

昨年10月に開催された「とちぎ国体」での選手の活躍に感動されたことと思います。そのなかでも、ボクシングや柔道のような階級制のある競技や、成長期に体重管理と向き合う競技は、体重の増量や減量だけに目を向けるのではなく、自分の競技の目標を明確にして計画的に体重を管理できる力を養うことが大切です。

【増量】競技力向上のために増量するには除脂肪体重を増やし、体脂肪を増やさないように食事を意識することが大切です。あわせて、筋肉や骨の合成量を高めるため筋肉に負荷をかけるトレーニングや、睡眠時間をしっかり確保することも大切です。

※除脂肪体重は体重から体脂肪を除いた筋肉や骨など体脂肪以外の重さの合計

計算式：除脂肪体重＝体重×（100－体脂肪率）÷100

【減量】減らす体重量の目安は計画的に1ヶ月に2kgまで減らすことが現実的と言われています。

また、必要な筋肉を落としすぎず体脂肪から落としていけるよう、毎日同じ条件で体重（体脂肪率）を測定し体重を管理することが大切です。

ここに注意！

- 炭水化物を極端に減らす減量方法は、筋肉中のたんぱく質からエネルギーを得ようと筋肉が分解され筋肉量が減ることになり競技力の低下にもつながっていくため、スポーツ面にも健全な成長においても推奨できる方法ではありません。
- 体重変動は個人差があるため、「どれだけ食べたか」「どれだけ動いたか」を把握しましょう。