

食育だより レードル 通信



毎月19日は食育の日

佐世保市立日宇中学校

栄養教諭 徳丸泰代

学校栄養職員 平原百佳

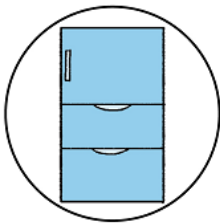
梅雨も間近となり、だんだんと蒸し暑くなってきました。気温や湿度が上昇すると、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。家庭での発生は、症状が軽かったり、かかった人が少なかったりして、食中毒とは気付かれない場合もあります。

食中毒を防ぐ 3つのポイント

つけない



増やさない



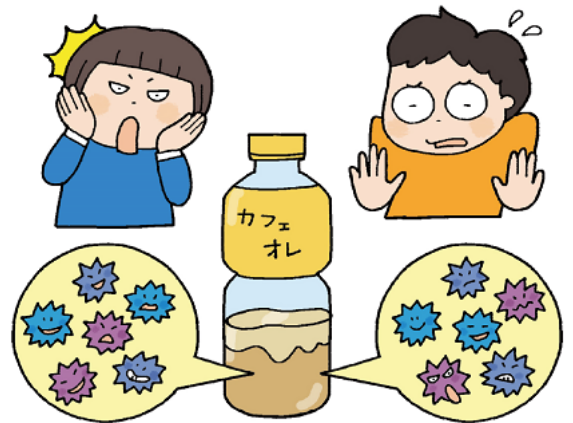
やっつける



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

飲み残しのペットボトルに注意！

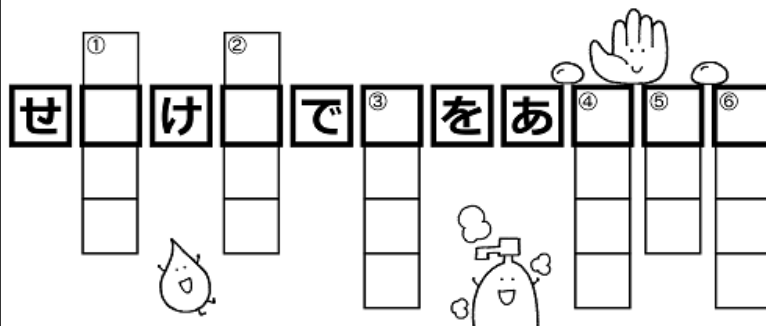
ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



クロスワードパズル

右側のヒント①～⑥をもとに、縦に言葉を入れよう！
すべて埋まったら、横向きに読んでみてね。

★ヒント★
食中毒を防ぐために大切なことは？



- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。

スポーツ栄養コラム ～試合前後の食事～

市中体に向けて、練習も大詰めですね。その後も各大会・試合が続いていくかと思います。今回は、試合時の食事のポイントについてお伝えします。

★試合前日の食事

- ①ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品をしっかり食べる。
- ②揚げ物や脂質の多い食品は、消化に時間がかかるので控える。
- ③刺身などの生ものや初めて食べるもの、衛生状態の悪いものは避ける。
- ④食物繊維が多いごぼうやさつまいもなどは、おなかにガスを発生させやすいので控えめにする。

⑤補食（間食）は炭水化物と水分を中心に考える。

※試合に向けてエネルギーを蓄え、休養・睡眠をしっかりとして、体調を整えましょう。



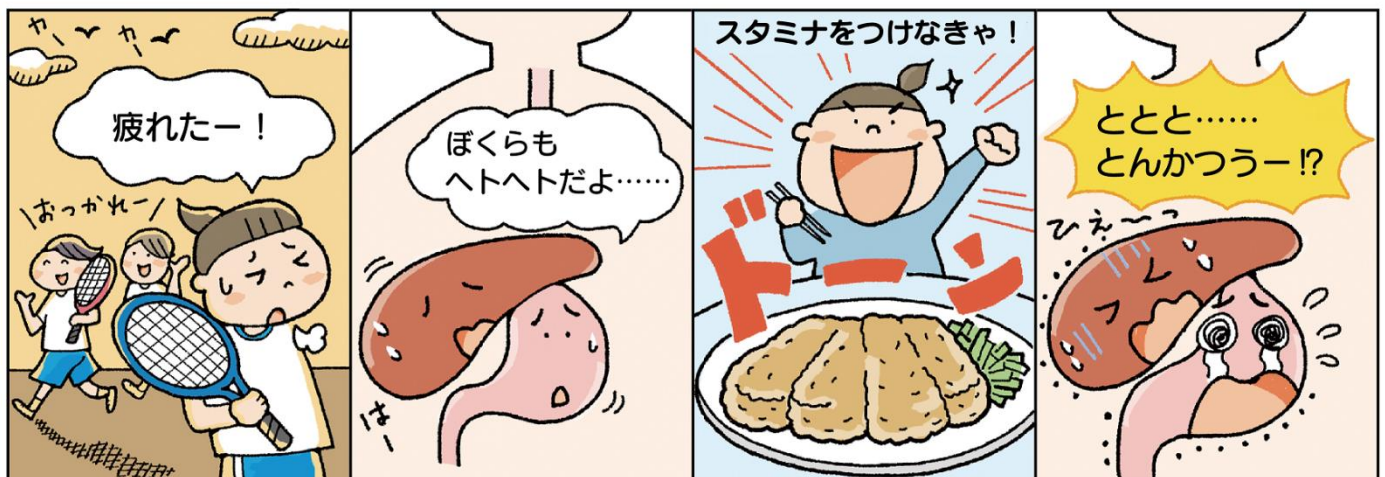
★試合当日の食事（学校や各部活動での約束の範囲で！）

- ①前日と同様、炭水化物を多めに脂質を少なめにとる。
- ②試合の3時間前くらいまでに食事を済ませておく。
- ③試合が何回もあって、昼食をきちんととれないときは、試合と試合の合間に消化のよい補食（バナナ、おにぎり、ゼリー飲料など）を取り入れる。
- ④こまめに水分補給をする。

★試合後の食事

- ①試合後、できるだけ早く炭水化物を補給する。（おにぎり、パン、いも、バナナなど）
- ②内臓も疲れているので、消化のよいものにする。
- ③寝る2～3時間前に食べる。

激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。