

食育だより

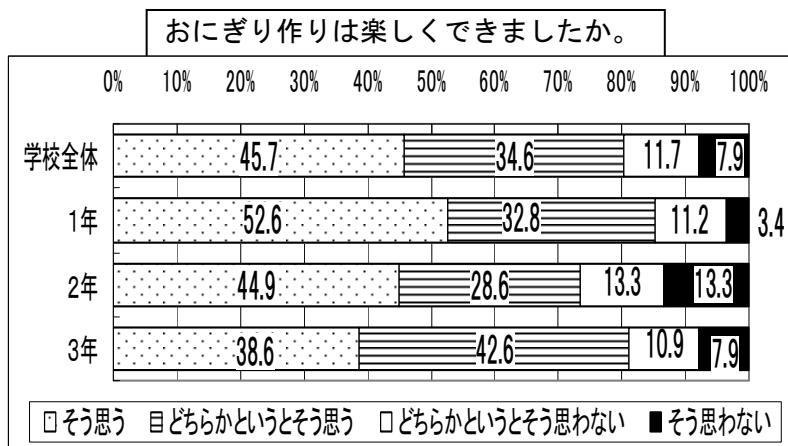


第7号
H22. 6. 17
三豊市立詫間中学校

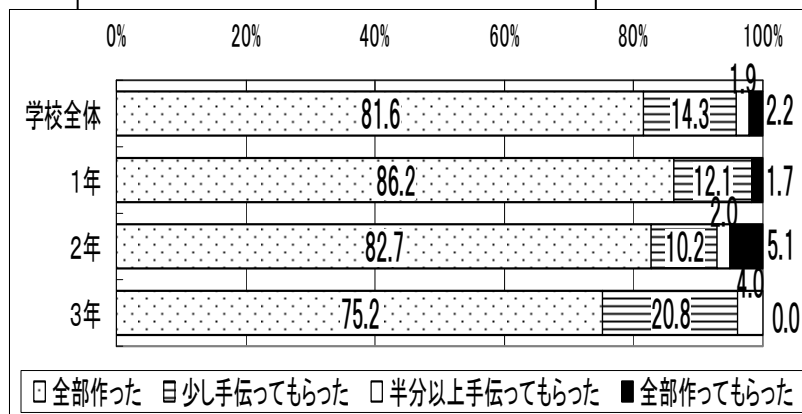


「Myおにぎりの日」6/8 (火)

自分ひとりで、楽しく作れました！



おにぎりを自分で作りましたか。



今年は、全部自分で作ってもらった人はほとんどいません。また、8割の人は楽しく作れたようです。味つけ、形、飾り付け etc, 一人ひとり違う個性あふれるおにぎりがそろい、みんなおいしそうに食べていました。はじめて「Myおにぎりの日」をむかえた1年生も自分ひとりの力で、こんなに上手に作れました。



はじめての「Myおにぎりの日」1年生も頑張りました。

おにぎり紹介



～ 作った感想や工夫したこと ～

- めんどくさかったけど全部作った。「したくなくてもやらなければいけないことはやる！」頑張っています。
- 作ってみて楽しいと思いました。また作りたと思いました。(ぜひMyおにぎりの日以外にも作ってみて！)
- おにぎりにふりかけをかけたただけなので簡単だった。次はもっとスゴイのに挑戦する予定。(次回を楽しみにしています。頑張ってください。)
- きれいに三角ににぎるのが難しかった。休みの日などひまな時に練習していきたい。(これから、休みの日の朝や昼にもどんどん作って食べましょう。)
- おにぎりを作ってみると意外にきれいに作れました。他にも何個か作って朝ごはんで食べるとおいしかったです。(自分で作ったおにぎり、朝ごはんがおいしく食べられるなんて理想的です。)
- だいぶ慣れてきたので早く終わりました。2個とも同じ種類でなく違う種類を作ることによって、いろどりがよく、食欲がわきます。(こんなちょっとした工夫。大事ですね。)
- 去年はなかなか三角にならなくていやだったけど、今年はちゃんと三角になった。(回数を重ねることが上達への近道だということがおにぎり作りをとおして実感できましたね。)
- あらかじめごはんを他の皿に入れて冷やしておくようにすると、とても握りやすかった。(熱くて手が赤くなったという人もいました。こんなちょっとした工夫、ぜひ参考にしてください。)
- おにぎりを20個近く作りました。たくさん作ったけど持って行くのは2個だけにしました。自分で作るのは楽しかったです。(20個も…スゴイです！これだけ作ればもうプロ級ですね。)
- 今ごろは気温が高いのでおにぎりに梅を入れて作った。(そうなんです。梅干しをいれるとごはんが腐りにくくなります。これは、昔の人の生活の知恵なんですよ。)
- 簡単でした。家を出るぎりぎりまでごはんを冷やしました。(食中毒を予防するために必要なことですね。)

試合の日の朝食やお弁当で食べるのは

「トンカツ？」 or 「おにぎり？」



なんといってもパワーが出そうなものを食べておくのが一番。トンカツを食べて試合に「勝つ」なんちゃって。



試合の途中でエネルギーが切れてしまわないよう、ごはんやうどんをしっかり食べた方がいいと思うな。

油は消化吸収に3～4時間かかるため試合中、胃腸に負担をかけてしまいます。トンカツなどコッテリした料理はさけるべきです。また、試合前はたんぱく質をたくさん取る必要はありません。ハムでも卵でも食べ慣れたものを少し加える程度でいいのです。試合前の食事では一番必要なのは、激しく体動かすエネルギー源となる「糖質」。つまりごはんやパン、うどんなどに含まれる「炭水化物」なのです。スタミナ切れにならないよう、運動の前には糖質のエネルギー源(グリコーゲン)をどれだけ筋肉にたくわえておくか、また、いかにタイミングよく糖質からエネルギーを補給するかが勝敗を分けるかぎとなるのです。おにぎりはエネルギー源としてとても優秀です。朝食やお弁当にはトンカツやから揚げではなく、おにぎりをしっかり食べましょう。あわせて、みかんやオレンジなどの柑橘系の果物を積極的にとりましょう。糖質をエネルギーにかえる時のアシスト役として活躍してくれ、疲労回復にも役立ちます。