

# 食育だより

令和8年  
5月号

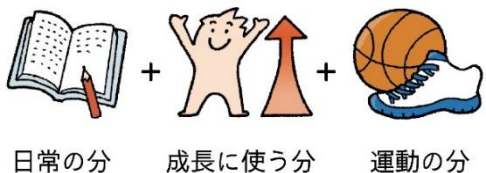
(毎月19日は食育の日)

三郷市立栄中学校



今月はみなさんが楽しみにしている体育祭があります。体育祭で力を発揮するために、練習方法だけでなく食事について見直してみるのも良いかもしれません。スポーツと食について学んでいきましょう。

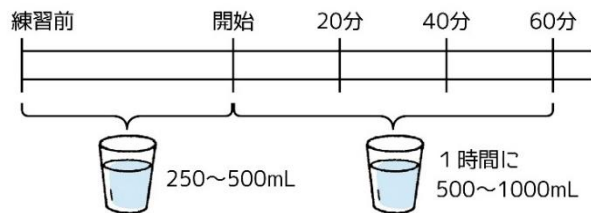
## ～食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう～



日常の分      成長に使う分      運動の分

運動をする時はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、中学生は成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、乳製品や果物を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

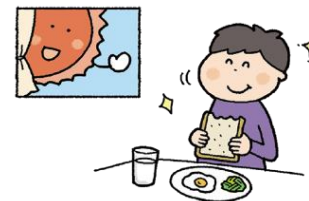
## ～練習中はこまめに水分補給をしましょう～



練習前に 250~500mL、練習中は 20 分に一回程度給水タイムをとって、1 時間に 500~1000mL とるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

## ～体育祭当日も朝ごはんを食べましょう～

朝ごはんは体育祭当日の大切なエネルギー源です。例えば、夜6時に朝ごはんを食べた場合、朝ごはんを抜くと昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。体育祭当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



5月15日(金)

## 三郷市産のアスパラを使ったソテーができました！

5月15日(金)の給食の「アスパラのソテー」には、三郷市産のグリーンアスパラガスを3kg分使用しました。

アスパラガスは、種を植えてから本格的に出荷できるまで3年かかります。また、病気や害虫対策に手間がかかる、他の農作物との輪作ができないなどの難点があります。しかし三郷の農家の石井さんは、三郷の農業を盛り上げたい！という思いから、地元で採れた「三郷シューシーあすばら」のブランド化を目指しました。明治大学の農学部とチームを組んで新しく開発した栽培手法を導入し、出荷を始めました。出来上がったアスパラガスは、甘みもうまみもたっぷりです。

石井さんからは、

「朝に採ったばかりのアスパラガスです。新鮮で甘くてシューシーで、おいしいですよ！」とコメントを頂きました。

これからも三郷市産のアスパラガスを見つけたら、手に取ってみたいはかがでしようか。



農家 石井さん