



# スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

## ～ 中体連で優勝したいと思っている生徒のみなさんへ ～

どんなスポーツにも欠かせないのが筋力です。そして、筋肉の材料になるのは、たんぱく質。この成分は、体の機能を維持するために寝ている間にも消費されます。摂取量が不足すると、体は筋肉を分解し、たんぱく質を取り出そうとします。そうすると、寝ている間に筋肉量が減ってしまうことに！そこで大切なのが、「朝たん」です。毎朝、たんぱく質を20gとりましょう。たんぱく質を20g補充することによって筋肉の分解を抑えることができます。一般的な日本人の朝ごはんのたんぱく質量は約10gですから、あと10g頑張りましょう。(ちなみに中学校の給食のたんぱく質量は約30gです。)朝ごはんでたんぱく質をしっかりとって筋力アップ！それが勝利への近道かもしれませんよ。詳しくは、「朝たん」でネット検索！



南相馬市立  
原町第二中学校  
校長 和田節子

## 「SDGs」持続可能な開発目標(17の目標と169のターゲットで構成されています)

国連加盟国が、貧困や飢餓、健康や教育、エネルギーや経済成長、まちづくりなど、また、気候変動、海や陸の豊かさについて、2016年から15年間で達成するためにかかげた目標のことです。

## Q.日本の食料自給率はどれくらいだと思いますか？

野菜 % 	魚介類 % 	果実 % 	牛乳・乳製品 % 
米 % 	大豆 % 	小麦 % 	肉類 % 

出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

## 食料自給率とは？

食料自給率とは、国内で消費される食品がどれくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。

←答えは裏面下部にあります。

食料自給率向上のために、自分たちにできることから始めましょう。

## 食料自給率アップの取り組み

- ①旬の食材を選ぼう
- ②地元産の食材を選ぼう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事しよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう

## 給食で使用している食材の生産地 (2/14～2/18使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
白菜	南相馬、茨城	長ねぎ	南相馬	にら	新地、福島
大根	南相馬、千葉	ほうれん草	南相馬	豚肉	田村、宮城
キャベツ	南相馬、愛知	きゅうり	南相馬、高知	鶏肉	伊達、岩手

## 試験前日の夜ごはん

＊油が多いもの、食物繊維の多いものなど消化の悪いものや、刺身などの生ものはなるべく避けましょう。緊張から胃腸の働きが低下して、消化不良や胃もたれを起こしやすくなるので、気をつけるようにしましょう。

＊脳のエネルギーの「ブドウ糖(炭水化物)」、ブドウ糖の吸収を助ける「**ビタミン B1**(肉・魚・大豆製品)」、体の中から温まるもの、消化のよいものがおすすりめです。

**おすすめ!** 豚肉の生姜焼き、シチュー、鍋料理、煮込みうどん など



## 試験当日の朝ごはん

＊当日は、脳のエネルギー源である「ブドウ糖」は必須です!!また、ここでも「**ビタミン B1**」はとりましょう。おすすめは「ごはん」です。ゆっくりと消化・吸収され、エネルギーを長時間キープしてくれます。バランスよく、いろいろ食べましょう。食べすぎには注意しましょう。

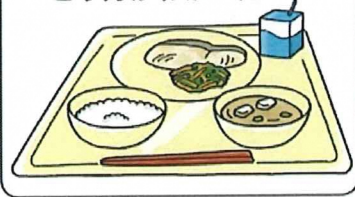
**おすすめ!** ごはん、焼き魚、卵焼き、納豆、ハム、野菜のみそ汁やスープ など



## 1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェック(✓)を入れてみましょう。

バランスのよい食事のとり方がわかった



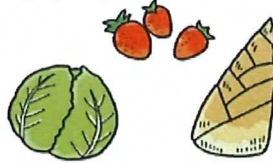
協力して給食の準備をすることができた



1人分の量をきれいに盛りつけた



地域の地場産物がわかった

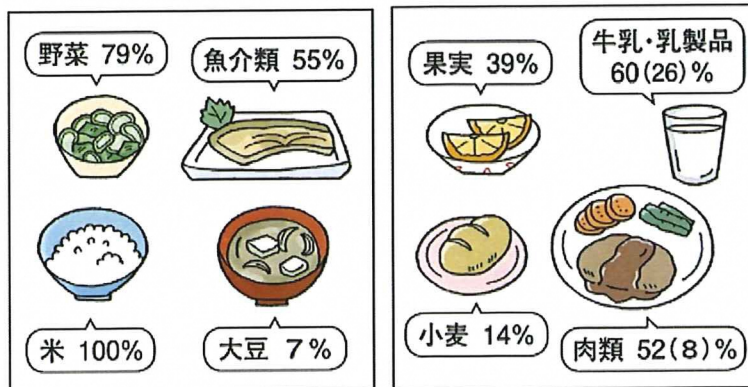


感謝の気持ちを持って食べることができた



A.  
食料自給率の  
正解は・・・

※( )は飼料自給率を考慮した値。



お米だけは国内産でまかなえていますが、他の食材は外国産のものにたよっています。

地元のものや旬のものを選んで、少しずつ自給率を上げていけるといいですね。