

7月 食育たより

Power Up Your Performance!

～試合で最高の力を出し切るための食事のヒント～

日常の食事で気をつけたいこと

主食(ごはん・パン・麺)

スタミナをつける、脳を働かせる、翌日に疲れを残さず最高のパフォーマンスができるようにしっかりと食べましょう。

副菜

野菜はたっぷり食べましょう。主食、主菜の栄養を体内で働かせるためにはビタミンが必要です。

主菜(肉・魚・卵・大豆)

筋力、パワーのもと!けがをしない身体を作るために意識して食べましょう。



果物

ビタミンCが多く、疲労回復にも役立ちます。

牛乳

成長期のカルシウム源として、また夏のスタミナ補給のために飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などでもカルシウムを補えます。

補食で、不足しがちな栄養素を補いましょう!

補食とは? 朝・昼・夕の3食では足りないエネルギーや栄養素を補う食事のことです。

補食のタイミング

① 活動の「1～2時間前」

練習中・試合中のエネルギー切れや、空腹による集中力低下を防ぎます。直前に食べ過ぎると、胃痛や消化不良を起こすため、1～2時間前までに済ませましょう。

<おすすめの補食> 消化が良く、すぐにエネルギーに変わるもの・・・おにぎり(梅・塩)、バナナ、エネルギーゼリー

② 活動の直後(30分以内)

活動で消費したエネルギーをすばやく補給し、傷ついた筋肉の修復を促して疲労回復するため、30分以内に食べることがポイントです。勝ち進んだ後の大切な大会こそ、前日の疲れを残さないことがカギ!

<おすすめの補食> エネルギー補給、筋肉修復を促し、疲労回復の助けになるもの・・・おにぎり(鮭・ツナ)

サンドウィッチ(ハム・卵)

100%オレンジジュース

熱中症対策も万全に!

水分調整や疲労回復に役立つ「カリウム」や「クエン酸」がとれます

① 「のどがかわいた」と感じる前に水分補給



② 朝ごはんを必ず食べる



③ 夏野菜や果物を食べよう



④ 夜は早めに寝よう



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和8年7月 第131号



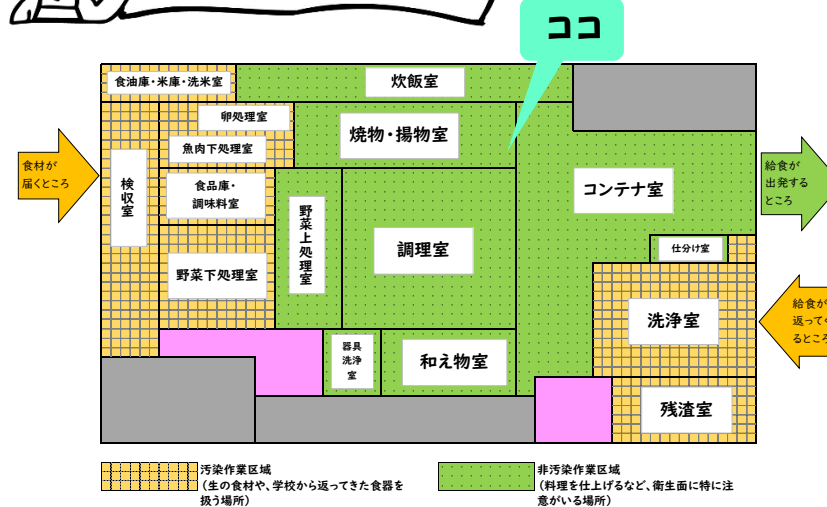
給食センター 探検ツアー Vol.7



学校給食センターの内部や調理員さんを紹介していきます。

第7回目のテーマは・・・「スチコン」です。

スチコンとは、スチームコンベクションオーブンの略称です。「熱風(コンベクション)」と「水蒸気(スチーム)」を組み合わせ、魚や肉を焼きます。



ココ

これがスチコン!



蒸気の量まで決められるの!?

3つのモードが使えます!

- ① ホットモード・・・熱風でカリッと香ばしく。
- ② スチームモード・・・蒸してふんわり。
- ③ コンビモード・・・熱風と水蒸気を組み合わせ、外はパリッと中はジューシーに。



スチコンは5台あります。1台で800人分の魚を焼きます。



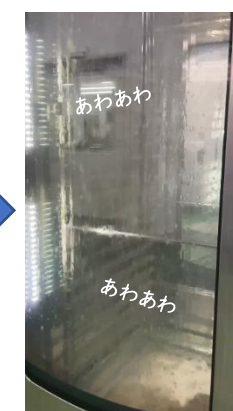
衛生のために、焼く前の食材を入れる扉、焼けた食材を出す扉は分かれています。入れる人と出す人は別の人が担当しています。



この日の赤魚の醤油焼きは、コンビモード200℃で10分、ホットモード230℃で8分焼き、こんがり仕上げました。



温度確認



使い終わったあとのスチコンはウォッシュモードで洗います。洗剤を入れてスタートすると、熱湯が出てきて食洗機のようになります。洗剤や汚れをもう一度水で洗い流して、ホットモードで乾燥して洗浄完了! 🌟

<スチコン担当の調理員さんにインタビュー>

芦塚さん

好きな給食

みなさんに一言



赤魚のしょうゆ焼き♡

毎日心をこめて作っています。完食してくれたら嬉しいです。

動画でもみんなに見て欲しい!スチコンツアーを20秒にまとめました。みてねー!

