

# カフェテリアだより

～カフェテリアよりビタミンI(愛)をこめて～

令和6年1月26日  
県立水戸高等特別支援学校  
保健指導部 食育指導係

## 運動にも栄養が大切！！

人は意識して身体を動かしていないときでも、生命を維持するためのエネルギーが必要です。加えて運動をするときには、消費した分のエネルギーを補給する必要があります。

成長期に栄養不足のまま運動を続けると、身体の発育や骨の形成に影響が出る可能性があります。健康を保つためにも栄養のバランスを考えて食事を摂るようにしましょう。

### 五大栄養素

炭水化物



タンパク質



脂質



【タンパク質】

体の筋肉や血液をつくる

ミネラル



ビタミン



【脂質・炭水化物】  
力や熱になる

【ビタミン・ミネラル】  
体の調子を整える

### 冬も水分補給を忘れずに！

汗をあまりかかない冬は、水分を失っている自覚が少ないため、夏に比べると水分摂取の機会が減り、脱水症状になる可能性もあります。

暖房の影響もあり、空気が乾燥し、皮膚が乾きやすく、身体の水分量が減りがちであることを心にとめておきましょう。



#### 茨城を食べよう ～ 冬のおすすめメニュー～ 「簡単さつまいも炊き込みごはん」

【材料】 4人前

- ★さつまいも … 250g(中1本)
- ★米 … 2合
- ★白だし … 大さじ1
- ★塩 … 小さじ1～1と1/3
- ★黒いりごま … 適量

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い、皮付きのままさいの目(1cmぐらいの角切り)に切り、水にさらしておく。
- ②米を研ぎ、2合のメモリに合わせて水を入れ、30分から1時間、浸水させる。
- ③白だし、塩を加えかるく混ぜる。水を切ったさつまいもを米の上のにせ、炊飯する。
- ④炊けたら、全体を軽く混ぜ、黒ごまをふりかけ、お召し上がりください。

※さつまいもは栄養価が高く、抗酸化作用があるβ-カロテンや、消化を助け血糖値の上昇をおさえる効果もある食物繊維が多く含まれています。