

プレスリリース [2023年12月21日]

(計2枚)

## 中学校給食特別献立「アスリートコラボ給食献立-アスこん!-」を提供します ～関根花観さんのパフォーマンスを高めるスタミナアップ献立～

アスリートの食事を通して、食事と運動との関係性を知ることで、自分に適した望ましい食選択及び食行動を実践する力を培うため、町田市出身のオリンピック選手・関根花観さんに伺ったアスリート時代の食事をもとに考案したメニューを中学校給食で提供します。

関根さんからは、現役時代の食生活や練習方法、生徒に向けたメッセージをいただき、献立表に掲載し各家庭に配布しました。

### ■献立内容と提供日

献立：ごはん、さばのから揚げ名古屋風みそだれ、シャキシャキ梅サラダ、大豆とひじきの炒め煮、チーズ、牛乳

提供日：2024年1月23日（火）

### ■献立のポイント

献立名	献立のポイント	運動時の栄養ポイント
ごはん	関根さんは、ご飯などの主食を、日常生活や運動を行うためのエネルギー源となるため、しっかりと摂っていました。	主食（炭水化物）の量が少ないと競技後半でバテたり、疲労感の原因になります。持久力が要求される運動ほど、主食の割合を多くする必要があります。
さばのからあげ名古屋風みそだれ	さばのから揚げに、名古屋風にするために赤だし（八丁味噌）を使用したみそだれをかけます。 関根さんの好きな食べ物は、魚（特にさば・うなぎ）と愛知県の「みそかつ」です。	さばに含まれる、「EPA」は、血液をサラサラにする働きがあり、持久力の向上や、筋肉痛の軽減に効果があります。
シャキシャキ梅サラダ	梅干しをドレッシングに使用したサラダです。鉄を摂るために、切り干し大根と海苔を使用します。 関根さんは、ご飯のお供に梅干しをよく食べていました。	梅干しに含まれるクエン酸は疲労回復に効果があります。汗とともにミネラルやビタミンが体外に出てしまうので、野菜をしっかりと摂ります。



さばのからあげ名古屋風みそだれ



シャキシャキ梅サラダ

#### ■ 関根さんからの生徒に向けたメッセージ

私は皆さんと同じように町田で生まれ育ち、中学生で陸上競技に出会い、その後、女子 10000 メートルで日本代表になり、リオデジャネイロオリンピックに出場することができました。

現役生活を振り返ってみると、競技の結果を出すためには、何より日々の食事が大切だったと思います。もちろん、練習や休養も大切ですが、筋肉や骨、内臓の成長を促したり、壊れてしまった身体の組織を治したり、運動するためのエネルギーを補給するためには、やはりバランスの取れた食事が必要不可欠です。食事をおろそかにしている選手と、食事に気を遣いながらしっかり管理している選手とではパフォーマンスにも大きな違いが出てきます。

アスリートに限らず、中学生の皆さんが毎日を健康に元気よく過ごすためにも、3食しっかり食べることはとても大事なことです。栄養満点の美味しい給食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

#### ■ 関根 花観（せきね はなみ）さん プロフィール

- ・ 1996 年 2 月 26 日生まれ、町田市出身
- ・ 町田市立金井中学校、仙台育英高校（宮城県）、豊川高校（愛知県）、日本郵政グループ陸上部、2020 年 12 月引退
- ・ 2014 年第 16 回アジアジュニア陸上競技選手権大会（台北）女子 3000m 銀メダル
- ・ 2016 年リオデジャネイロ五輪（ブラジル）女子 10000m 出場
- ・ 2018 年名古屋ウィメンズマラソン 3 位（日本人 1 位）

#### ■ 本件に関するお問い合わせ先

学校教育部保健給食課長 押切 TEL 042 - 724 - 2177