



## ～2学期の給食に“スーパー大麦”が登場します！！～

帝人株式会社 より、「スーパー大麦“バーリーマックス”」の寄附をいただきました。



岩国市に最新研究の開発拠点「岩国開発センター」が開設されました。  
スーパー大麦“バーリーマックス”の研究も、岩国市で行われています。  
岩国市の子どもたちの健康を願い、給食のためにいただくことになりました。

9月～12月の間、  
8献立で、111kg  
使います。

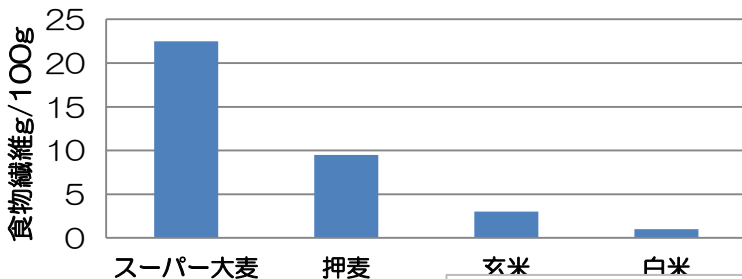
## スーパー大麦“バーリーマックス”の特徴

バーリーマックスは、疾病予防のために開発された、機能性の高い大麦です。  
特に注目されるのは、『食物繊維』です。

- ①腸内細菌のエサとなる良質な食物繊維が多く含まれています。
- ②水溶性と不溶性の食物繊維、どちらも豊富に含まれています。
- ③3つの食物繊維（レジスタントスターチ、β-グルカン、フルクタン）を多く含み、3段階で善玉菌のエサとなることで、腸の奥まで届きます。

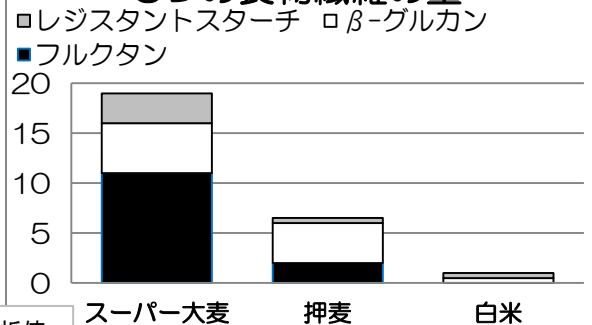
【9月】  
スーパー大麦を使った献立  
●13日(木)  
スコッチブロス  
●18日(火)  
キーマカレー

### 食物繊維の量



(一財)日本食品分析センター分析値

### 3つの食物繊維の量

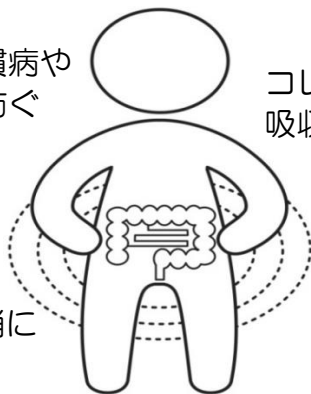


### 食物繊維の働き

生活習慣病や  
肥満を防ぐ

コレステロールの  
吸収をさまたげる

便秘解消に  
役立つ



### 食物繊維の種類



水溶性食物繊維  
水に溶け、生活習慣  
病を防ぐ働き

不溶性食物繊維  
水に溶けずに排便を  
促す働き

どちらもバランスよく  
食べたいですね。

## スーパー大麦を使った 給食レシピ

## ～キーマカレー～ 9月18日(火)に実施

【材料 4人分】

- 鶏ミンチ…100g
- 豚ミンチ…100g
- にんにく…ひとかけ
- しょうが…ひとかけ
- 塩 …少々
- 赤ワイン…小さじ1/2
- カレー粉…小さじ1/2
- 油 …小さじ1
- スーパー大麦…20g
- ゆで大豆 …80g
- 玉ねぎ …大1個
- 人参 …中1本
- トマト …中1/2個
- 粉チーズ …小さじ2
- ウスターソース …小さじ2
- トマトチャップ …大さじ1.1/2
- カレールー …3かけ

【作り方】

- ①野菜は、みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、ミンチ、カレー粉、塩を加えてさらに炒め、赤ワインを加える。
- ③玉ねぎ、人参を加え更に炒め、水を100cc加え沸騰させる。
- ④大豆・トマト・スーパー大麦を加え煮る。材料が柔らかくなったら調味し弱火でさらに煮る。粉チーズを振り入れる。

スポーツの秋！！

# スポーツをする人の毎日の食事のとり方

① 持久力をつけたい！ 筋力・瞬発力をつけたい！



こんな食事はあるかな？

② スポーツをしている人の食事例



基本は栄養バランスよく、エネルギー量が多い食事です。

③ 持久力をつけたい



- ・体にエネルギーを蓄える
- ・エネルギー作りをスムーズにする
- ・貧血を予防する

炭水化物を多くとる	ビタミンB群やCを多くとる	鉄を多くとる
		

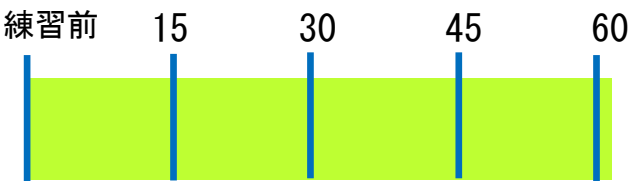
④ 筋力・瞬発力をつけたい



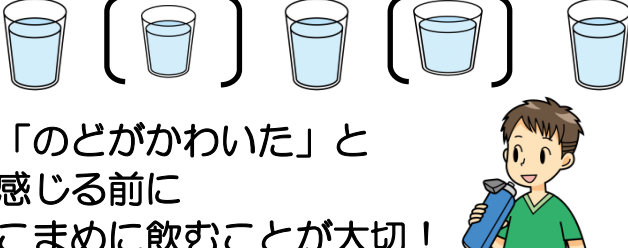
- ・筋肉をつける
- ・骨を強くする

たんぱく質を多くとって脂肪をとりすぎない	カルシウムを多くとる
	

⑤ こまめな水分補給

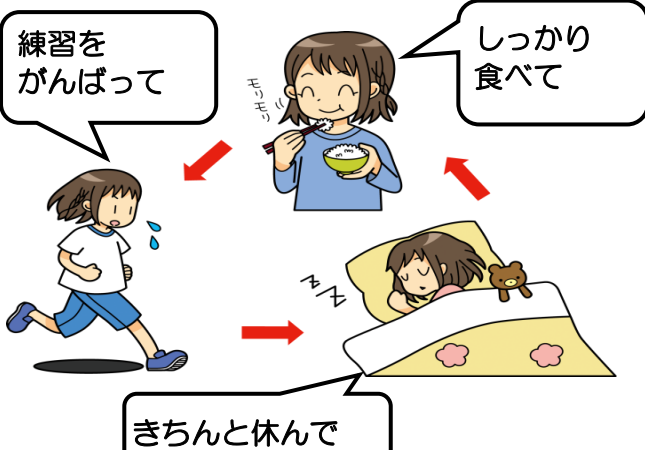


練習前 15 30 45 60



「のどがかわいた」と感じる前にこまめに飲むことが大切！

⑥ 食事・練習・休養



練習をがんばって → しっかり食べて → きちんと休んで