2024 年（令和 6 年）7 月発行
今治市教育委員会、今治市学校給食栄養士会作成

給食だより

～オリンピック・パラリンピック応援特別号～

今治市には、世界で活躍する選手がたくさんいます。トップアスリートたちは、毎日のトレーニングと同じくらい食べることにも気を遣っています。どのようなことを意識しているのかパリオリンピック・パラリンピック代表の２人の選手にインタビューしました。

PARIS２０２４に注目しよう！

初出場　パリオリンピック　レスリング出場　曽我部京太郎（そがべきょうたろう）選手　を紹介します。

※曽我部選手は、学生時代から公認スポーツ栄養士の食事指導を受けていました。

Q1　競技者として、毎日の食事で気を付けていることはありますか？

毎日、なるべくバランスのとれた食事を心がけています。

Q2　計量後、試合前に食べるものはありますか？あれば試合の何時間前にどんなものを食べるのか教えてください。

計量後、まずは経口補水液で水分を摂取し、その後胃に負担がかからないようにおかゆで慣らして、ご飯やゼリー、バナナを食べます。
試合の１時間前にはバナナやゼリーなど消化が早いものを食べます。

Q3　栄養指導を受けられて、特に心に残っていることを教えて下さい。

自分ではわからなかった知識をたくさん得ることができました。減量時や試合の前後など、食事を食べる時の順序や内容にも工夫があることに驚きました。

本人提供

Q4　こだわりのパワーフードはありますか？

試合の時には必ずカステラを食べます。

↑引用：「日本レスリング協会公式サイト」

**パリオリンピックでは最後まで攻めるレスリングをして金メダルをとります！
最後まで戦い抜く姿を見ていてください！**

←提供：「世界レスリング連合」

パリパラリンピック　競泳出場　山口尚秀（やまぐちなおひで）選手　を紹介します。

東京パラリンピックに続き、2大会連続出場！

Q1　山口選手の好きな食べ物を教えてください。

何でも好きですが、特にトマトとリンゴが好きです。

Q2　毎日の食事で気を付けていることはありますか？

よく噛んで食べることです。また、感謝の気持ちを忘れず、残さずいただくようにしています。

Q3　山口選手のこれからの目標を教えてください。

心身を万全にし、パリパラリンピックでは最高のパフォーマンスが発揮できるように頑張りたいです。

提供：「四国ガス」→

↑ご家族提供

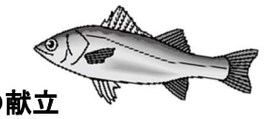
**給食や家での食事など、作ってくれている方に感謝し、いろいろなことを一緒に頑張っていきましょう。僕も頑張ります！
応援、よろしくお願いします！**

曽我部選手が出場するレスリングは、８月５日から、山口選手が出場する競泳は、８月 29 日から始まります。

Nous vous encouragerons depuis Imabari.

両選手の活躍を、今治から応援しています！

食べて応援！　～今治市産「すずき」～



【鱸（すずき）のオランデーズソース焼き】　桜井調理場、18 日の献立

＜材料４人分＞

	白身魚（６０ｇ程度）	４切れ
	ピザ用チーズ	30ｇ
	にんじん	30ｇ
	たけのこ	30ｇ
	レッドオニオン	20ｇ
	みつば	少々
	ピクルス	60ｇ
A	ピクルス液	30ｇ
A	マヨネーズ	大さじ５
A	卵黄	10ｇ
A	生クリーム	30ｇ
A	いちごジャム	10ｇ

＜作り方＞

① にんじん、たけのこ、レッドオニオン、みつば、ピクルスはみじん切りにする。
② ①の野菜と、Ａの調味料を混ぜ合わせ、ソースを作る。
③ アルミカップに魚を入れ、チーズを乗せ、②のソースをかけてオーブンで焼く。

オランデーズソースは、フランス料理で使われる基本のソースの一つで、卵黄・レモン果汁などを混ぜたクリーミーなソースです。給食では、レモン果汁の代わりにピクルス液を使っています。

イラスト引用：学校給食 2022 年 7 月号

イラスト引用：「いらすとや」