

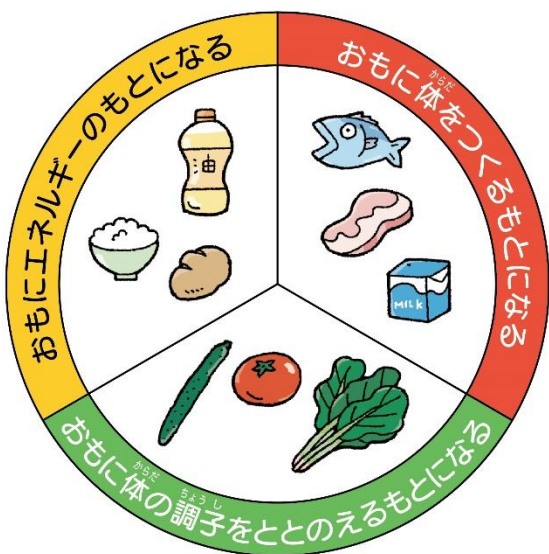
給食だより 10 月

粉河学校給食センター



暑さもやっと落ち着き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は、スポーツの日があり、運動会のある学校も多いですね。スポーツを全力で楽しむためには、丈夫な体づくりが大切です。そのためには栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

また秋の味覚と言われるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類、柿、新米など秋に美味しい食べ物がたくさんあります。給食でもたくさん秋の味覚が登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

献立表では、食品の横に○（おもにエネルギーのもとになる食品）△（おもに体をつくるもとになる食品）□（おもに体の調子をととのえるもとになる食品）を記入してグループ分けしています。確認してみてくださいね！！

月見

★今年は、10月6日が十五夜です。

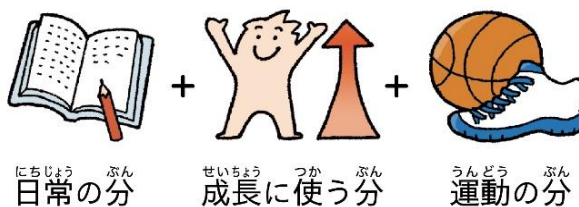
月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。



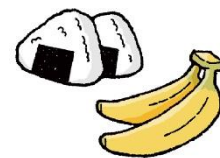
食事エネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



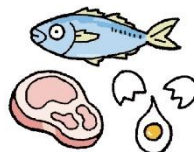
激しい運動の後は すばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



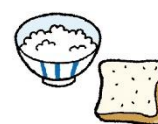
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム

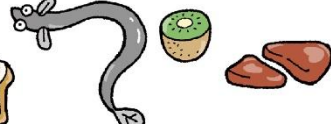


持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

鉄



持久型+
筋力・瞬発力型



筋力・
瞬発力型



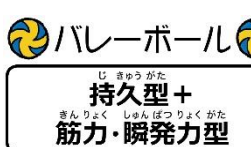
筋力・
瞬発力型



持久型+
筋力・瞬発力型



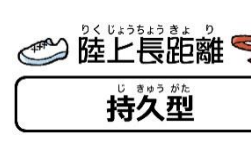
持久型+
筋力・瞬発力型



持久型+
筋力・瞬発力型



筋力・
瞬発力型



持久型