

給食だより

9月

平成29年9月
学校

生活のリズムを
整えよう

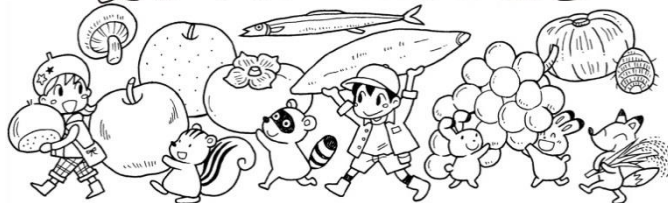
夏休みが終わり、新学期が始まりました。沢山の出来事があったことでしょう。長い休みで、不規則な生活になっていませんか？9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、元気に学校生活をスタートしましょう。



食欲の秋
です。

秋の字がつく「秋刀魚(さんま)」は秋を代表する魚です。脂がのっておいしい季節ですね。その他にも栗、さつまいも、きのこなど、旬の食べ物がたくさんです。バランスのよい食事を心がけ秋の味覚を楽しみましょう。

実りの秋に感謝しよう



～スポーツと栄養について考えてみよう～

スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。それらをつくるのは、食べ物に含まれている栄養素になります。本番の直前だけに栄養のよいものをとったからといって、すぐに活躍できるものではありません。体力作りは、毎日の食事の積み重ねによるものです。偏った食事をしているとどんな練習をしていてもなかなか成果が出ません。日頃の練習の成果を発揮できるよう毎日の食事を意識し、体をしっかりつくることも競技力向上につながります。

筋肉をつけるポイント	持久力をつけるポイント	瞬発力をつけるポイント	持久力・瞬発力を支える
筋トレ+たんぱく質 筋肉をつけるには筋トレと、筋肉の材料であるたんぱく質をとる。	炭水化物 鉄 長時間耐えるエネルギー源は炭水化物、酸素を運ぶ鉄、食べ物をエネルギーに変えるビタミン類をとる。	たんぱく質+カルシウム 瞬発力をつけるために必要な栄養は、たんぱく質とカルシウムです。油の多い肉や揚げ物は避けましょう。	カルシウム 強い骨を作るカルシウム、強くしてしなやかな腱や靭帯を作るコラーゲン+ビタミンC コラーゲン+ビタミンC



◆貧血を防ごう◆ 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう!

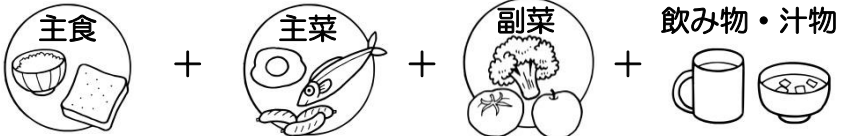
激しい運動を行うと鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しく、ビタミン類が不足したりして貧血になりやすくなります。鉄分を多く含む肉・魚の赤身・ひじき・レバー・貝類・大豆製品・緑黄色野菜+たんぱく質+ビタミンCをとって貧血を防ぎましょう。

- ★間食に牛乳やドライフルーツなどを取り入れてみよう!
- ★食事に果物や野菜料理を一品追加してみよう!

～朝ごはんの大切さを知ろう～

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは1日のはじめに食べる大切な食事です。単に栄養をとるだけでなく、体を目覚めさせたり、脳にエネルギーが補給され集中力を高める働きがあります。

「主食+主菜+副菜(飲み物・汁物)」がそろったメニューを心掛けましょう。特に主食のごはんなどには、炭水化物が多く含まれています。それが体内で分解されて、ブドウ糖という脳のエネルギーになるので朝ごはんは欠かせません。それに、筋肉や血の源になるたんぱく質が多く含まれる卵や肉・魚などの主菜、体の調子をととのえるビタミン類が多い緑黄色野菜や果物などの副菜が加えられることで栄養バランスが良くなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、のどごしをよくして食事を食べやすくします。



梨 茨城県は、梨の生産量が全国第2位です。おもな産地は、筑西市、下妻市、八千代町などです。中国から伝わり、日本では弥生時代から食べられています。幸水、豊水、二十世紀など様々な種類があります。梨は水分が多く、暑い夏でほてった体を冷やしてくれる効果があります。また、体の水分量を整えてくれるカリウムが豊富なので、汗をかく時期にはぴったりの果物です。