10月 給食だより

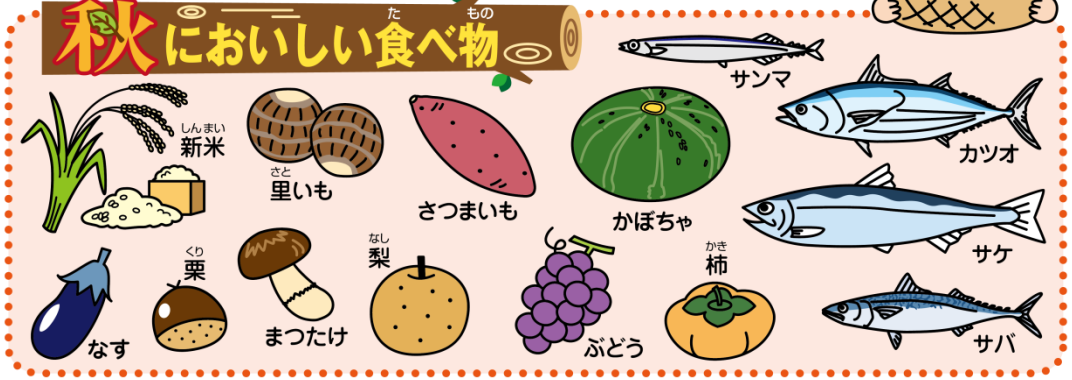
本渡学校給食センター

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

秋においしい食べ物



さんまのあぶらは栄養満点！

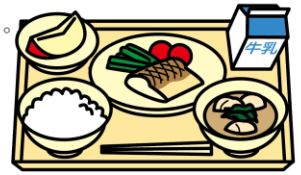
DHA
脳機能との深いつながり

EPA
血液をサラサラにするはたらき

レチノール
体の中でビタミンＡとなる

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？　日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の３回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食（主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品）
……ごはん・パン・めん類など

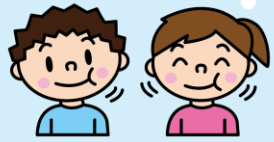
主菜（主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品）
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品）
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

朝ごはんを毎日必ず食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる

体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば８時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の３～４時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。

★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。

★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。