



給食だより 10月

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や駅伝、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分に

とることが大切です。
試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん



宇城市学校給食センター



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

水分補給のイラスト

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか?



給食レシピ♪キムチごはん4人分

【材料】
ごはん 茶わん4杯
刻みキムチ80g
ぶた小間肉80g
にんじん2cm分
ねぎ5cm分

【作り方】

- ①フライパンにごま油を入れ、豆板醬と小口切りにしたねぎの半量を炒めて香りを出す。
- ②豚肉を入れてしっかり炒める。
- ③千切りにした人参を入れ、火が通ったらキムチを入れて炒める。
- ④濃口しょうゆ、塩を入れて味を整え、残りのねぎを入れてさっと炒める。
- ⑤④とごはんを混ぜ合わせて出来上がり。



ごはんリクエスト一位のレシピです♪
ぜひおうちでも作ってみてくださいね!

貧血を防ぐ! 食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされており、血液によって酸素や栄養が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、ヘモグロビンを構成する鉄(鉄分)の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたり、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、食事から鉄を意識してとる必要があります。

★どんな症状が出るの?★

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

下まぶたの内側が白っぽい

チェック

顔色が青白い

爪がスプーン状になる

氷を無性に食べたくなる

★貧血を防ぐためのポイント★

無理なダイエットをせず、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。

朝 昼 夕

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。

鉄を含む食品を意識して取り入れる。

レバニラ炒め、ボンゴレパスタ

鉄には、赤身の肉や魚、レバーなどの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と、大豆や野菜などの植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があり、ヘム鉄の方が体に吸収されやすいという特徴があります。鉄はビタミンCと一緒にとることで吸収率が高まるので、植物性食品の場合は、ビタミンCを含む食品と組み合わせるとよいでしょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品(ヘム鉄)

レバー、アサリ・シジミ、赤身の肉、赤身の魚(カツオ・マグロ・イワシなど)

植物性食品(非ヘム鉄)

小松菜、ほうれん草、大豆・大豆製品

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、柑橘類、キウイフルーツ