

# 給食だより



2018. 10  
川口市立里中学校  
栄養士 勝永

☆毎月19日は食育の日☆

## 運動と栄養について考えよう

運動は、食事や睡眠、休養と並んで心身の健康に不可欠なものです。特に、成長期は栄養をしっかりとると同時に、適度な運動をしないと丈夫な体をつくることができません。成長期にはどのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。



## 運動能力アップのかぎは食事!

基本は1日3食バランスよく～



体をつくったり、体を動かしたりするためにも食事が大切です。朝食を抜くことや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直し、1日3食のバランスのよい食事を基本にし、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

### 炭水化物・脂質

体を動かすためのエネルギー源となる



ごはん・パン・めん類  
いも類、油など

### たんぱく質

骨や筋肉など体をつくる材料になる



肉・魚・豆・豆製品  
牛乳・乳製品・卵など

### ビタミン・ミネラル

体の調子を整え、ほかの栄養素の活動を助ける



野菜・くだもの・きのこなど

### スポーツ貧血に注意しましょう

スポーツ貧血とは、スポーツが原因で起こる貧血の事です。鉄不足が原因となり、疲れ、頭痛、息切れ、集中力低下、食欲不振などの症状を引き起こします。貧血予防には、鉄分を多く含む納豆、レバー、ひじきなどを積極的にとりましょう。また、鉄の吸収を助けるビタミンCを多く含むくだものも一緒にとりましょう。



☆お知らせ☆ 箸持参の取組にご協力をお願いします  
献立表に○がつく日は、箸を忘れずに持参しましょう。きちんと持ち帰って洗浄し、清潔なものを持ってきましょう。



## 目によい食べ物

10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをするものがあります。『目のビタミン』として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや、魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも、目の疲れに有効だと言われています。



しかし、目の健康に一番大切なことは、目によいとされる食べ物ばかりを食べるのではなく、毎日バランスのとれた食生活をする事です。また日頃から本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めましょう。

## ～献立紹介～

### 10月のテーマ きのこ類 (干しいたけ: ビタミンD)

きのこ類には食物繊維やカリウム、ビタミンDなどが豊富に含まれていますが、干しいたけのように乾燥させることによって、その栄養価は数十倍にもなります。

特に、ビタミンDは小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を助け、血液の中のカルシウムの量を調節し、丈夫な骨をつくる働きがあります。特に、成長期の中学生のみなさんにはしっかり食べてほしい食材です。

今月の干しいたけを使った献立

とりめし・四川豆腐  
こしね汁  
和風きのこハンバーグ



干しいたけ以外にも、ぶなしめじ、えのき、エリンギなどのきのこを使った献立が登場しますので、探してみましょう!