

給食だより



2019. 10
川口市立里中学校
栄養士 園田

☆毎月19日は食育の日☆

運動と栄養について考えよう

だんだんと涼しく感じられる日が増え、運動に適した季節がやってきました。日ごろ、部活動や習い事で運動をしている人も多いと思います。

体の基礎をつくるためには、バランスのよい食事が基本です。日ごろ運動している人は、成長期に必要なエネルギーに加えて、運動によって消費される栄養量を十分に補うようにしましょう。

基本は1日3食バランスよく！

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・カルシウム

骨や筋肉など体をつくる材料になる



肉・魚・豆・大豆製品
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

「朝ごはん」をきちんと食べよう

「朝ごはん」は1日の元気のもとです。脳と体のスイッチをいれるためにも、炭水化物は必ずとり、なるべく主食、主菜、副菜のそろった食事にして栄養バランスにも気を配りましょう



不足しがちな鉄を意識してとろう

体が急に大きくなる成長期は、血液を作るのに必要な「鉄」が不足しがちです。特に走ったり、はねたり、激しい運動をする人は、鉄の不足で貧血になることがあります。毎日の食事や間食で工夫をして栄養をとれるようにしましょう。



納豆



あさり・しじみなど

ドライフルーツ



☆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。

にんじん



かぼちゃ



ほうれんそう



牛乳



ブルーベリー



チーズ



さけ

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ことではなく、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～

さつまいもには、ビタミンCが多く含まれます。いも類のビタミンCは加熱しても損失が少なく、焼きいもにしてもほとんどが壊れずに残ります。また、体がたんぱく質を使うときに必要となるビタミンB6も多く含んでいます。さらに、さつまいもはいも類の中でも食物繊維を豊富に含んでいます。さつまいもを切ったときに出てくる白い液体のヤラピンという成分とともに、腸の働きを活発にし、便通をうながす作用があります。

今月のさつまいもを使った献立

1日 (火) 秋野菜のみそ汁

21日 (月) さつまいもときのこの

