

給食だより



【お願い】
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

令和3年10月号
川口市立里中学校
校長 荻上 晃司
栄養士 根岸 美奈

運動と栄養の関係を知ろう

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できません。

また、丈夫な体づくりのためには、食生活で気をつけたいことがたくさんあります。特に今回は下記の2点紹介します。成長期の今のうちにしっかりと身につけておきましょう。

その1 栄養のバランス

～基本は1日3食バランスよく～

たくさん運動できる丈夫な体をつくるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

主食	主菜	副菜・汁物	牛乳・乳製品
主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。	主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物せんい」を含む。	主に丈夫な骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。
ごはん・パン・めん	肉・魚・卵・大豆料理	野菜・きのこ・いも・海藻料理	
			果物
			主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。

今年度のテーマ：給食で世界を旅しよう！



今月は **タイ王国**
をテーマにした献立が登場します！



12日(火)

ガパオライス 牛乳 タイ風つくねスープ
白身魚のチリソースかけ

タイ王国は、東南アジアのほぼ中央に位置し、国境はミャンマーやラオス、カンボジア、マレーシアに接しています。南北に細長いタイ王国では、地域によって味も様々です。北部はマイルドな味が多く、東北部は濃く辛い味が特徴です。海に接する南部は魚介類やフルーツが豊富で、スパイスを使った辛い料理が多くあります。

「ガパオライス」は日本語で「バジル炒めごはん」という意味で、給食ではバジルと一緒に豚肉やピーマン、色がきれいなパプリカを炒めて作ります。

また、日本のしょうゆのように身近な調味料として、タイ王国では魚を発酵させて作った「ナンプラー」というものがあります。給食では「タイ風つくねスープ」に入れて香りづけをしています。

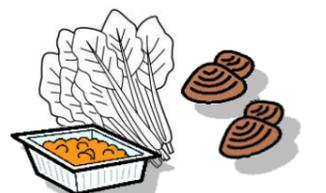
その2 貧血予防

貧血って？

最近、「顔色が悪い」、「立ちくらみがする」、「体がだるい」と感じたことはありませんか？ これらの原因は“貧血”であることが多く、体の成長が著しい思春期に多く起こります。鉄などの栄養素の不足が原因の場合もあります。まず、毎日の食事から見直してみましょう！

特に、運動時には汗と一緒に鉄などの無機質も失われるため、不足しないように注意しましょう。

貧血予防のために、**たんぱく質 + 鉄 + ビタミンC** を一緒にとりましょう！



鉄はレバー・あさり・しじみ
ほうれんそう・納豆などに
多く含まれます。

地球に優しい食生活を！



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(約132g)を毎日捨てることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？