

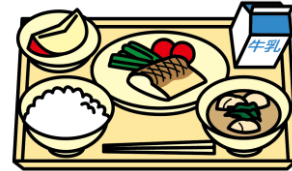


10月給食だより



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。運動会や体育祭、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。

スポーツには**食事**が**カギ**! 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)

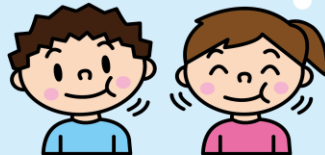
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

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・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。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



出典『全国学校給食協会・学校給食』

9月6日(金) 冷やし中華・牛乳・じゃが芋のふわふわ揚げ・冷凍みかんのメニューで給食の試食会を行いました。コロナの影響で4年ぶりの試食会ということもあり、みなさん楽しみにしていただいていたようです。

「物価上昇の中、限られた予算で工夫をこらし作られている」「とても上品な味ですごく美味しかった」「久しぶりに給食を食べるとも懐かしくなった」「子供が美味しいと言っている給食を食べることができてよかった」などの感想をいただきました。これからも、ご家庭で給食の話をして頂ければ嬉しく思います。