



令和 7 年 9 月 30 日

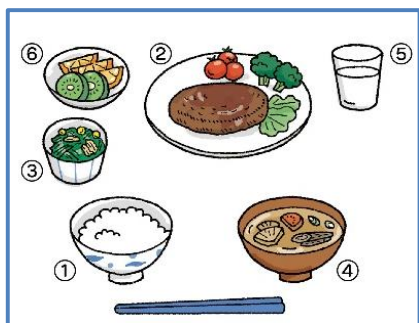
羽咋市学校給食共同調理場

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となりました。スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するためには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品から栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



★食事でエネルギーや栄養をしっかりとろう!



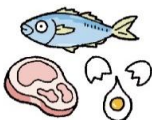
- | | |
|--------|---|
| ①主 食 | 主にエネルギーのもとになる（ごはん、パン、めん類） |
| ②主 菜 | 主に体をつくるもとになる（肉、魚、卵、大豆製品） |
| ③副 菜 | 主に体の調子を整えるもとになる（野菜、きのこ、海藻、いも類）
★汁物は水分や塩分の補給にも◎ |
| ④汁 物 | |
| ⑤乳 製 品 | カルシウムなどの補給に |
| ⑥果 物 | ビタミン、食物繊維などの補給に |

栄養を効果的に消化・吸収するためにも、しっかりよくかんで食べることが大切!



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム



持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄






エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



食品ロス削減 3つのコツ

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスは、まだ食べることができるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。未来に向けて、取り組んでいきましょう!

①買いすぎない	②作りすぎない	③食べ残さない
		
家にある材料をチェックし、使いきれぬ分を買ひましょう。	家族の予定や体調を考慮し、食べきれぬ分を調理しましょう。	作った料理は早めに食べきりましょう。

未来のために
取り組もう!



参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和5年度版）

今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

米（コシヒカリ）

ねぎ

チンゲン菜

を使っています

