

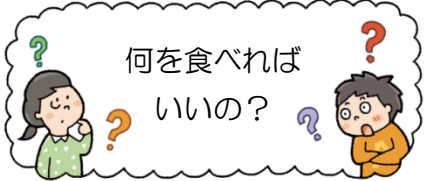
給食だより 10月号

令和2年9月30日
珠洲市立緑丘中学校

秋晴れの心地よい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、「味覚の秋」や「食欲の秋」とも呼ばれています。給食でもさつまいも、りんご、きのこ、さんまなど秋が旬の食べ物が登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

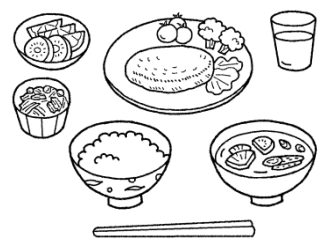
10月の給食目標 運動と食事について考えよう！！

部活動がんばっているみなさん！食事は好き嫌いなくきちんととれていますか？トレーニングも大切ですが、体づくりには食事も大切。成長のために必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。



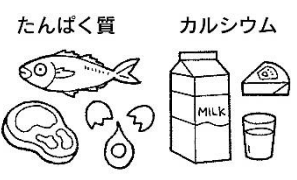
何を食えばいいの？

「これを食えば強くなる」という食品は残念ながらありません！体づくりには栄養バランスのよい食事をしっかり食べることが基本。主食、主菜、副菜、汁物に加えて、牛乳・乳製品、果物をそろえて食べましょう。



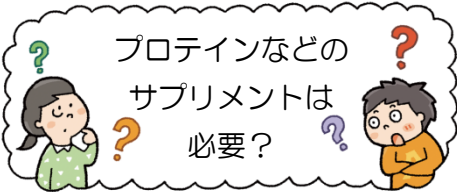
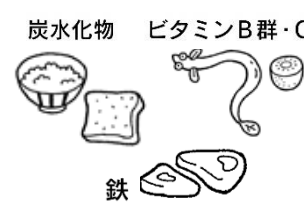
- *陸上部 短距離走
- *野球部 *テニス部
- *バスケット部 *剣道部
- *相撲部 の人へ

筋力・瞬発力をつけるために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。



- *陸上部 長距離走
- *テニス部
- *バスケット部 の人へ

持久力をつけるために、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、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



プロテインなどのサプリメントは必要？

サプリメントはあくまで食事ではとれない分を補うものです。サプリメントを使う時は、どんな栄養素が足りていないのかを見極める必要があります。運動量が多く、食事ではとれない時には有効ですが、子どものうちは食事から栄養素をとりましょう。



調理員さんの日誌より

- 9/14 ささみフライは血からはみ出るほど大きくて食べごたえがあっておいしかった。今日のメニューは子どもたちが好きなものが多かったのか残しがありませんでした。緑丘中の残量で多いのは、野菜のおかずや牛乳です。牛乳は、成長期に大切なカルシウムがたっぷり含まれているので、残さず飲んでほしいです！
- 9/29 今日は大変忙しかったです！ペンネのミートグラタンはボリュームたっぷりでお腹がふくれました。なしもぶどうも甘くておいしかったですね。
→グラタンの具を炒めてカップに入れて…、梨は皮をむいて…他にもごはんサラダにスープ。給食室はとっても忙しい日でした。でも豪華でおいしくて、大満足の給食でしたね。

