

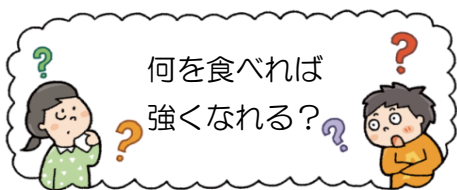
給食だより 10月号

令和3年9月30日
珠洲市立緑丘中学校

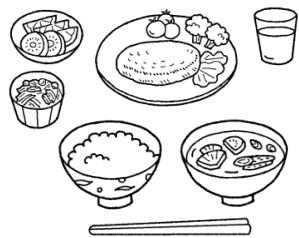
秋晴れの心地よい季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんあるため、「味覚の秋」や「食欲の秋」とも呼ばれています。給食でもさつまいも、りんご、きのこなど秋が旬の食べ物が登場します。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

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。

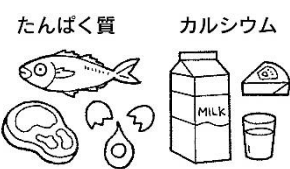


「これを食べれば強くなる」という食品は残念ながらありません！体づくりには栄養バランスのよい食事をしっかり食べることが基本。主食、主菜、副菜、汁物に加えて、牛乳・乳製品、果物をそろえて食べましょう。



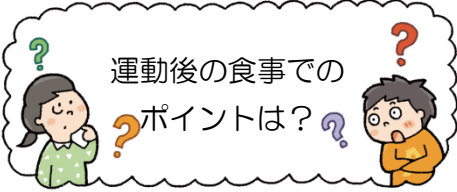
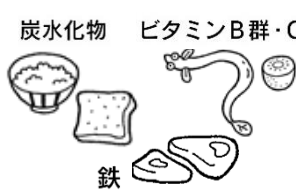
- * 陸上部 短距離走
- * 野球部 * テニス部
- * バスケ部 * 剣道部
- * 相撲部 の人へ

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。



運動後は筋肉中に蓄えられたエネルギー源が不足します。疲労回復を早くするためには、炭水化物（ごはん、いも、バナナなど）をなるべく早く補給するとよいです。また、たんぱく質（肉、魚、卵など）やビタミン類（野菜、果物など）もバランスよくとりましょう。

激しい運動をして疲れたときは、筋肉だけでなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間のかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまいます。運動で疲れたときは消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。煮込み料理などがおすすめです。

10月の給食より 食の大蔵ざらえ献立

10月にも2回、食の大蔵ざらえ献立を予定しています。10月は『けんちゃん汁』と『芋だこ』です。けんちゃん汁には「祖母が作るのと母が作るのでは、味がちがった」、「近所でお葬式があると流しの手伝いに行って作った」など、芋だこには「父がタコを釣ってきたら、母が作ってくれた」、「初めて作った時、ゆで蛸を使ったら蛸がとても固くなってしまった」などというエピソードがありました。