

9月 給食だより



令和4年9月

津幡中学校長 小村 隆典

栄養教諭 小鹿山久美

2学期が始まりました。昼間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。元気に2学期のスタートを切るために、朝ごはんを、栄養バランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校しましょう。



スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切です。「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢んでいる人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”



やってみよう！

食に関するクロスワードパズル

AからIの言葉を並べると…
2学期の良いスタートのために！
熱中症予防のために！
とても大事なことですね！！

	1	13		2	14		15
		B			A		
3	D		16				
			4				
	5						I
6	G			7			E
	8	17					18
9				10			19
	F	11					12

A	B	C	D	E	F	G	H	I

*答えは後日、掲示等でお知らせします

【ヨコのヒント】

1. ○○の果物は金。
2. 中国野菜の一つ。2月に多く収穫されることから如月菜という別名がある。
3. 鍋には欠かせない野菜。キムチにも使われる。
4. 中華風のビスケットのような焼き菓子。沖縄県の伝統菓子。
5. ゆで○○○。半熟○○○。温泉○○○。
6. ラーメン ○○麺 僕イケメン！
7. 果実は咳や痰など喉に効くとされ、のど飴などにも使われる。
8. 海苔を乾かすときに使う道具。
9. 生姜の仲間。肝臓の働きを強くするとされ、栄養ドリンクに使われている。
10. さくらんぼのような赤紫色の果実。ビタミンCはレモンの50～60倍。
11. 長野・岐阜県の郷土料理。つぶしたご飯を串焼きにしたもの。○○餅。
12. 餅をつくときに使う道具。○○と臼。

【タテのヒント】

1. 食品に含まれる渋み・苦味・不快な臭いなどのもとなる成分の総称。
3. ブロccoli、カリフラワーなどは○○野菜。
5. 4～5月に採れる野菜。土から顔を出す前に掘るのが望ましい。
9. 牛乳は○○の乳。河北潟干拓地でも飼育されている。
10. 巻いたものや二枚のものなど硬い殻をもつ。
13. 鈴木先生の出身地・新潟県の郷土菓子。よもぎ入りの団子にあんこが入った○○団子。
14. 卵・牛乳・砂糖が原料の冷たいデザート。
15. 実が繊維質でほぐすと糸のようになる。へちまの別名。
16. あまおう・とよのかなどの品種で知られる果物。
17. ふじ・紅玉などの品種で知られる果物。今から40年ほど前、転作の関係で倶利伽羅にもこの木が植えられた。
18. 炭酸飲料。錠剤の形をしたお菓子もある。
19. 海のパルメットと呼ばれ、たん白質・カルシウム・ミネラル類が豊富。