

9月 給食だより



令和5年9月

津幡中学校長 泉 智一

栄養教諭 田路 優希

夏休みが終わり新学期が始まりました。夏休みの間につい夜ふかしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れている人はいませんか？早寝、早起きを心がけて朝ごはんをしっかり食べるようにし、元気に新学期をスタートさせましょう。

食事とスポーツ

部活動などのスポーツで力を発揮するためには、毎日の食事が大切です。スポーツをする人は、日常生活や成長に必要なエネルギーや栄養素に加えて、スポーツで消費した多くのエネルギーや栄養素を食事からとらなくてはなりません。特別な食事は必要なく、スポーツをしていない人と同じように、主食、主菜、副菜、汁物、牛乳、乳製品、果物をそろえて栄養バランスを整え、エネルギー量を多めに取るようにしましょう。他にも朝ごはんをきちんと食べて、水分をこまめにとり、鉄などの栄養素が不足しないようにすることも大切です。毎日の食事もトレーニングの1つです。

持久力系 ▶ 陸上長距離、マラソン、ジョギング、水泳長距離



●炭水化物



エネルギーのもとになる

●ビタミン B1



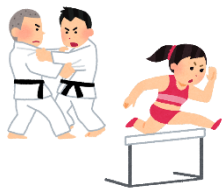
炭水化物がエネルギーにかわる際に必要

●鉄・ビタミン C



貧血を防ぐ鉄の吸収を助けるビタミン C をとる

筋力・瞬発力系 ▶ 陸上短距離、柔道、体操、レスリング、野球の盗塁、ゴルフ



●たんぱく質

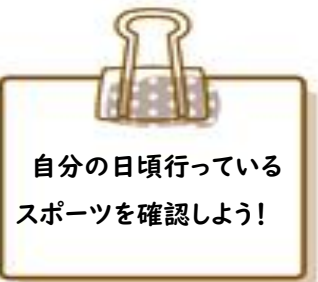


筋肉量を増やす

●カルシウム



丈夫な骨をつくる



自分の日頃行っているスポーツを確認しよう！

混合系 ▶ サッカー、野球、テニス、卓球、バレーボール、バスケットボール、ラグビー



●炭水化物 ・たんぱく質



エネルギーをつくり
筋肉量を増やす

●カルシウム



丈夫な骨をつくる

●ビタミン C



靭帯やアキレス腱の強化

秋の年中行事 月見は2回



月見は、団子や里芋などを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見には「十五夜」と「十三夜」と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月29日、十三夜は10月27日です。どちらの日も美しい月が見られるといいですね。

給食では9月27日に

「月見献立」を予定しています。