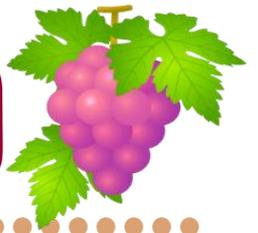


給食だより



10月



秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。スポーツの秋ともいわれています。スポーツをするには丈夫な体作りも大切です。そのためにも栄養バランスの整った食事を心がけ、食生活を見直してみましよう。

スポーツと食事を考えよう！

『基本は1日3食バランスよく』



〈主食〉 ごはん、パン、麺類、いも類など

一番速くエネルギー源となる食品。

●脳と体を動かすエネルギー源→集中力キープ

〈主菜〉 肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

筋肉、骨、血液など、人の体を作るたんぱく質を含む食品。

●体の材料、体温を上げる→筋力アップ

〈副菜・汁物〉 野菜、きのこ、海藻など

体の調子を整えるビタミンを含む食品。

●体調維持→疲労回復

〈果物・乳製品〉 生の果物、牛乳、ヨーグルト、チーズなど

不足しがちなカルシウムやビタミン類を意識して摂る。

●疲労回復、風邪予防、ケガ予防→コンディション維持

不足しがちな栄養素は！！

ビタミンB1・B2

糖質やたんぱく質、脂肪などをエネルギーに変えるときに必要な成分です。これらが不足すると疲れやすくなります。

疲労回復には…



糖質を多く含む食品

+

ビタミンB1を多く含む食品



鉄・カルシウム

汗と一緒に流れてしまうのが鉄やカルシウムなどのミネラルです。鉄の不足は、スタミナが切れる・気力がなくなるなどにつながります。

また、カルシウムは骨や歯の形成などに不可欠で、筋肉を動かす重要な成分でもあります。

ビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収がよくなります。



食事でも喉を通らないほど疲れ果ててしまったり、寝てしまうことがあるかもしれません。睡眠も疲労回復には重要なことですが、疲労物質を分解して筋肉を修復するためには食事から栄養を摂るしかありません。

私たちの食事には「生きるために必要な栄養」「日常生活に必要な栄養」「積極的な活動をする分の栄養」の意味があります。

栄養不足の状態になってしまうと、どうなるのでしょうか。



- ・自分の体から筋肉などを減らして、生命の維持に使うエネルギーに変える。
- ・疲労から回復できない。
- ・成長するための栄養を運動のために使う。



- ・活発に活動できる体力が身につかない。
- ・健全な成長の妨げになる。

10月は「世界食料デー」月間 食料自給率を考えよう

10月16日は国連が制定した「世界食料デー」。世界の食料問題について考える日です。日本では10月の1ヶ月間を「世界食料デー月間」としています。

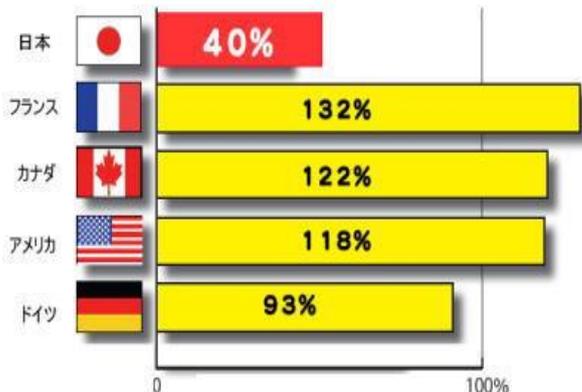
世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億4200万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんムダにしている私たち。

日本では1年間に消費される食料8400万トンのうち、1700万トンが捨てられています。その中には、食べ残しや賞味期限切れなど、まだ食べられるはずの物が500万~800万トンも含まれています。では、私たちはどれくらいの食べ物を輸入に頼っているのでしょうか。食料自給率は国内で消費される食料がどのくらい国内で生産されるかを示すものさしとなるものです。日本の自給率は約40%。先進国の中で最低の水準で、半分以上の食べ物を外国からの輸入に頼っているのです。

食生活を見直してみよう

- ① ご飯を中心に肉や油は控えめに、野菜をたっぷり使った食事を心がけよう。
- ② 食べ残しを減らそう。(作りすぎない、買いすぎない、頼みすぎない)
- ③ 地産地消・・・地元でとれる食材を日々の食事に取り込もう。
- ④ 旬のものを選ぼう。(味よし、栄養よし、値段も手ごろ)

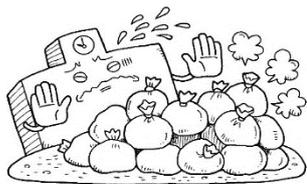
(農林水産省 自給率の部屋→<http://www.maff.go.jp>)



世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べている物はどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝をしたり、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるのか、考えてみませんか。

「少しだけ」のはずなのに...

あなたが残した給食。全校分になると!



食品ロスを減らすためにできること



残さず食べる

期限表示を理解する



必要な分だけ購入して食べ切る

食べ物を無駄にしないためにもできることから始めましょう



十五夜と十三夜

1日は『十五夜』です。「芋名月」とも呼ばれるこの日にはすすきや月見団子、里芋などを供えます。そして、十五夜(中秋の名月)から約1か月後に巡ってくる『十三夜』は、十五夜に次いで美しい月だといわれ、昔から大切にされていました。十三夜には栗や枝豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいいます。

1日の給食では「里芋ご飯」、十三夜の29日は「大豆の混ぜご飯、きのこ汁」で秋の味覚を味わいます。



目によい食べ物を
食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

