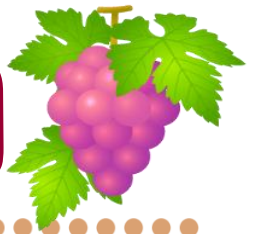


給食だより



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ょ。う。

スポーツと食事を考えよう！

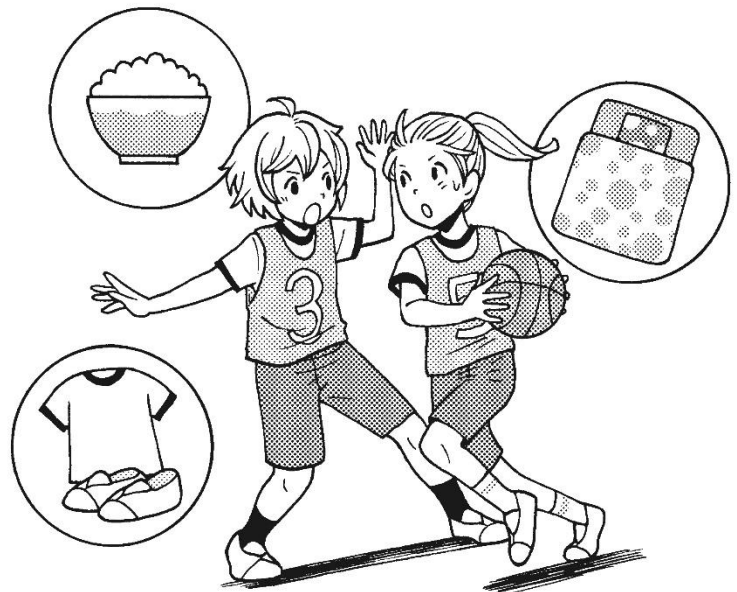
スポーツと食

食事・練習・休養が大切！

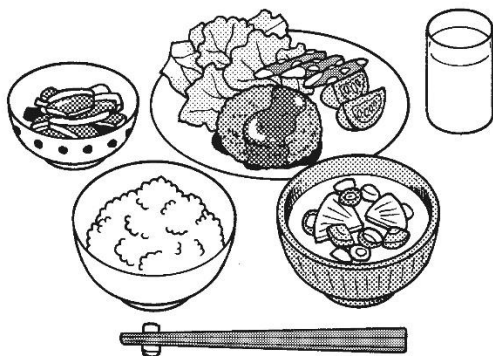
基礎体力や技術を身につけるためには、練習することが必要です。練習量に合った食事や休養をとることも重要です。

運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。

強い体づくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを意識するようにします。



スポーツをする人の食事



スポーツをする人でも特別な食事が必要なわけではありません。基本は主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスをととのえます。スポーツ選手は、さらに牛乳・乳製品や果物もとっています。

1日3食でエネルギーや鉄、カルシウムなどがとり切れない時は、必要に応じて補食をとります。

水分補給はこまめに

水分補給の原則は、のどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水状態になると、体温調節ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や気温・湿度が高い時など、汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクがおすすめです。スポーツドリンクは塩分や糖分を含んでいて、汗で失われた分を補給できます。

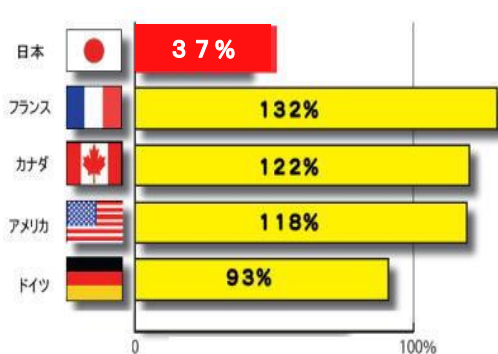
ふだんは、塩分を含まない水や麦茶を飲むようにします。



10月は「世界食料デー」月間 食料自給率を考えよう!

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、8億2800万人が飢えています。一方で日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は522万トン。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2020年で年間約420万トン)の1.2倍に相当します。また、食品ロスを国民一人当たりで換算すると"お茶碗約1杯分(約113g)の食べもの"が毎日捨てられていることになるのです。

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37%。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。

日本型食生活には、よいことがいっぱい

ご飯を主食とすることで、どんな調理法のおかずにもよく合い、旬の食材を使うことでいろいろな野菜や魚を食べる機会が持てます。自分の食事スタイルの中心にしていきましょう。

食物繊維の多い、ごぼうなどの根菜類を食べることで、余分に取った脂肪を体の外に出したり、排便を整えたり、肥満を予防します。

ご飯はパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちが良いのです。食べ過ぎず、適量を摂るならば、肥満予防につながります。

主食のご飯には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルがバランスよく含まれています。パンと違ってバターやジャムなどが要らないので、糖質や脂質の摂りすぎを防ぐことができます。

旬の野菜や海藻類、いも類、大豆製品からはビタミンや食物繊維・鉄分などを摂取することができます。火を通すことで、生野菜よりたくさん量を摂ることができます。

汁物には、味噌や豆腐などの大豆製品をよく使います。

ご飯と一緒に食べることで、互いのたんぱく質の「質」が高められ、食事全体の栄養がアップします。