

# 給食だより

令和元年10月  
春日部中学校

澄み渡る空気が心地よく感じられ、過ごしやすい季節になりました。スポーツ・芸術・読書、そしておいしい秋本番です。心にも体にも実り多い秋を楽しみましょう。



## 今月の給食目標



食事と運動について知ろう

## 運動をするときの食事のとり方は？

食事は『1日3食バランスよく!』というのが基本です。運動をしているからといって特別な栄養をとらなくても、毎日の食事では、1日に必要なエネルギー量を取り、栄養バランスが整っていれば問題はありません。そのうえで、運動内容や運動量によって、栄養のとり方や水分補給などを考えて調整することが大切です。



## 基本は「1日3食バランスよく!」

- ① エネルギーのもとになる主食をしっかり食べましょう  
【ごはん・パン・めんなど】  
※不足すると集中力がなくなり、ケガをしやすくなります。
- ② エネルギーをつくるための助けとなる「ビタミン」をとりましょう  
【野菜・果物など】
- ③ 筋肉や骨をつくる「たんぱく質」や「カルシウム」をとりましょう  
【肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうなど】
- ④ 汗をかいたら水分補給しましょう
- ⑤ 朝ごはんを必ず食べましょう
- ⑥ 不足しがちな「鉄」を意識してとりましょう  
【納豆・あさり・しじみ・野菜など】  
※体が大きくなる成長期は、「鉄」が不足がちです。



## 体の成長と食事



中学生の時期は、身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。運動をしている人の中には「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」などと思っている人も多いのではないのでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめてみましたのでぜひ参考にしてみてください。

### ●成長には順番がある!●

一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついていきます。中学生の時期は個人差が大きくなりますが、まずは、体づくりの材料となる様々な栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。



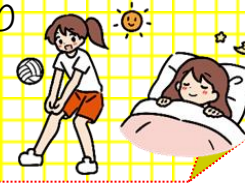
### ●牛乳を飲むと背が伸びる?●

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありませんが、牛乳には骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。運動をする前後や給食のない日などに、積極的に飲むことをおすすめします。牛乳が苦手な人は、ヨーグルトや豆乳などでも◎



### ●運動と睡眠も大切!●

運動をすると骨が刺激されて成長が促されます。また、筋肉をつくる働きは、夜の睡眠時間に高まることが知られています。食事だけでなく、よく体を動かし、夜ぐっすり眠ることも体の成長にとって大切です。



### ●近道は毎日の食事!●

**毎日、栄養バランスのとれた食事をするのが成長のためには一番の近道です。**学校で学習した献立の考え方や食品の知識もぜひ活用してください!



## 食生活指針 = よりよい健康のために =

【ごはんなどの穀類をしっかり食べましょう。】

○穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

【野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせましょう。】

○たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン・ミネラル・食物せんいをとりましょう。

○牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分にとりましょう。