

# 10月

# 給食だよい

春日部市立春日部南中学校

だんだんと秋が深まってきた。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋と、過ごしやすい季節です。自然の恵みに感謝し、食文化を大切にしていきましょう。また、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

### 今日の学校給食目標

食事と運動について知ろう

### スポーツの秋！！ 運動するときの食事とは？

秋真っ盛り、「スポーツの秋」といわれるよう、この時期はスポーツをするのにもってこいです！秋のさわやかな風の中、汗をかくのは気持ちがいいものですね。今月は運動時の食事について考えてみましょう。

運動をするときは水分補給をしっかりと、食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる糖質を中心に食べることがいいといわれています。

#### 運動前

運動を始める3時間前くらいには食事を済ませておきましょう。脂肪分は控えめにし、消化の良いものをバランスよく食べることが大切です。

30分くらい前に水分補給もしっかりしておきましょう。



#### 運動中

こまめに水分補給をしましょう。汗で失ったミネラルを補給するため、スポーツドリンクは適しています。

ただ、糖分も含まれていますので、飲み過ぎには気をつけましょう。



#### 運動後

まずは、すぐに水分補給をしましょう。そして運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質をとるようにしましょう。



## お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人あたりの年間消費量は1962（昭和37）年度の118.3kgをピークに2022（令和4）年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

### 主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンや麺もあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳を動かすエネルギー源です。成長期である今の時期に欠かせない栄養素です。主食としてのご飯は次のような良さがあります。

#### ●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理にもよく合います。

#### ●腹持ちがよい！



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

#### ●塩分はゼロ！



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

#### ●量の調整がしやすい！



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

「参考：建学社 食育フォーラム」

## 給食委員の夢まるごとオリジナル献立

春日部南中、初の取組です。給食委員会の生徒が1食分のオリジナル給食献立をいくつか考え、全校生徒の投票で選ばれたメニューを実際の給食として、提供するものです。

今年は3年3組の給食委員さんが考えた「人気メニューのつめあわせ！」が選ばれ、10月20日の給食に登場します！

この献立は、主食・主菜・副菜・汁物がそろっていて、栄養バランスがよく考えられています。人気のあるメニューを取り入れているので、残さず食べられる人も多いと思います！

みんなでおいしくいただきましょう。



## 図書館リストランテ

よく味わって  
食べよう！



「リストランテ」とは、イタリア語で「レストラン」のことです。図書館リストランテは、「物語に出てくる料理をイメージした給食を食べて、もっと本に親しみう」という、年に1度の特別な企画で、今年で7年目になります。今年は、「オルタナート」という小説に出てくる登場人物のひとり“蓉”の思い出の料理をイメージしたサムゲタン風スープをつくります。