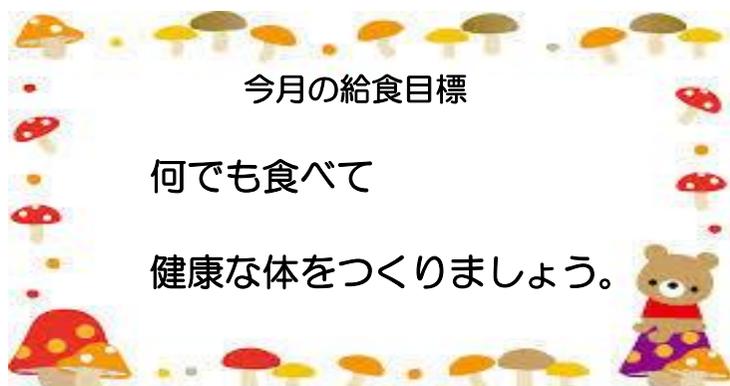




令和5年10月
武里中学校

秋らしい気候になってきました。合唱祭に向けて日々クラスでの練習に力を入れていると思います。秋は何をするにも適した季節です。おいしい食べ物もたくさん出てきます。ぜひ秋が旬の食べ物を探して食べてみて下さい。



今月の給食目標

何でも食べて

健康な体をつくりましょう。



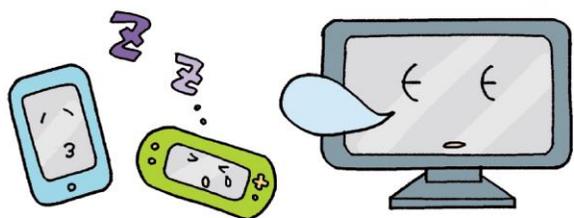
目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



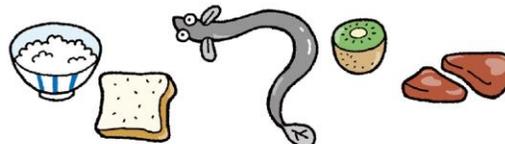
食べる前に電源OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか? 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



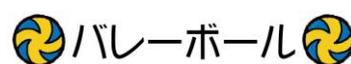
エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



持久型+
筋力・瞬発力型



持久型+
筋力・瞬発力型



持久型+
筋力・瞬発力型



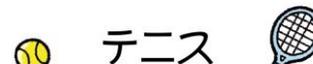
持久型+
筋力・瞬発力型



筋力・
瞬発力型



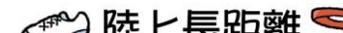
ウエイト
コントロール型



持久型+
筋力・瞬発力型



筋力・
瞬発力型



持久型

激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。