給食だより　9月号

令和7年9月　流山市立東部中学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは部活動や勉強など、毎日充実した日々を過ごせたことと思います。9月は残暑や気温の変化で体調を崩しがちです。これから体育祭の練習が始まり、さらに体力を消耗します。残暑に負けずに練習できるよう、朝食の摂取と水分の補給を心がけること、そして運動時にとるべき栄養素について学びましょう。

＊運動時にとりたい栄養素について知ろう＊

運動をしている場合でも、基本は「主食」「主菜」「副菜」のそろった栄養バランスの良い食事が大切です。毎日の給食の組み合わせを参考に、特に運動時にとりたい栄養素と、それらを多く含む食品について知り、食生活に活かしましょう。

体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物

米（ご飯）・パン・めん・いも　など

主に主食となる食品です。
長時間の運動をこなすには、
主食をしっかりととることが大切です。

筋肉をつくるもととなるたんぱく質

肉・魚・魚介類・卵・大豆・乳製品　など

主に主菜（おかず）に使う食品です。
例えば朝食におにぎりやパンだけではなく、**主菜になる食品を一緒に食べる**ことでバランスが良くなります。

そして…体内の炭水化物を効率良くエネルギーに変えるためには
ビタミン B_1（ビーワン）が必要です！

エネルギーをつくり出す働きをする ビタミン B_1

豚肉・大豆製品（豆腐・納豆など）　など

疲労回復のためにも必要な栄養素です。
これらの食品を食事に加えましょう。

貧血を予防する鉄分

魚（秋はいわし・かつおなど）・卵・ひじき・小松菜・あさり・ほうれん草　など

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。運動のための持久力を高めるには、貧血を予防することが大切です。鉄分を多く含む食品を食べるときに、野菜や果物などに多く含まれるビタミン C を一緒に食べることも効果的です。

☆それぞれの食品を意識して食べましょう！！

9月1日は防災の日　非常食について考えよう！

9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

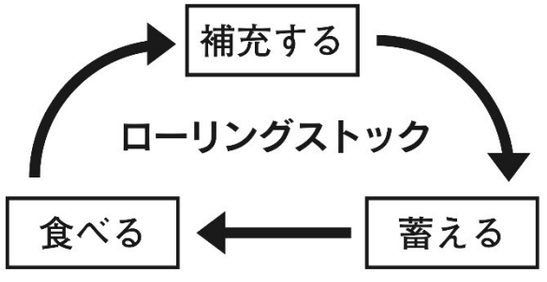
ⓒ少年写真新聞社2025

非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。

ⓒ少年写真新聞社2025

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

ⓒ少年写真新聞社2024