

食育だより

平成25年10月号
光が丘第一中学校

暑さも和らぎ、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。爽やかな秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、何をするにもよい季節となりました。光一中でも今月の下旬には文化発表会があります。クラス合唱の練習にも力が入ってくると思います。栄養バランスのとれた食事をして体調を整え、文化発表会当日はベストを尽くしましょう。

スポーツと栄養

オリンピック代表選手やプロスポーツの世界でも、食事のことが注目されています。私たちのからだは食べ物から作られ、また食べ物から得るエネルギーによって動いています。いくら運動能力が高く、トレーニングを積んでいるスポーツ選手でも、日ごろの食事をおざなりにすませているのでは、良い結果は残せません。ではスポーツ選手は毎日どんなものを食べているのでしょうか？

じつはスポーツ選手の基本的食事スタイルは、毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえ、さらに「果物」「乳製品」を付け加えること。これは私たちの普段の食事でも気をつけるべきこととほとんど変わりません。ただし、種目の特性やその日の運動量を考慮して、量や内容は調整されます。

中学生のみなさんも、部活で良い成績を残したいと考えていることでしょう。ぜひ毎日の食事内容を見直し、食べることもトレーニングの1つとして大事に考えましょう。

参考：http://www.shoku-sports.jp/sports/kihon/



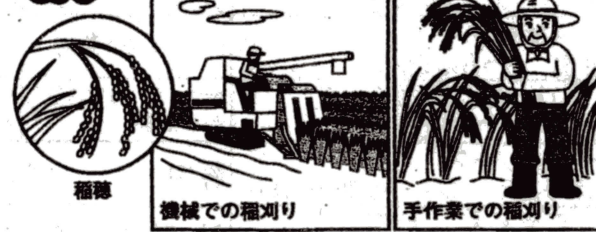
新米の季節になりました！

給食で使われているお米にもそろそろ新米が届くころ……。

お米には炭水化物がたくさん含まれています。炭水化物はたんぱく質や脂肪より早くエネルギー源になって、からだを動かすことに利用されます。またパンやいもに比べて粒で食べるごはんは、からだに脂肪をためるホルモンの分泌も少ないことがわかっています。さらに和風・洋風・中華風など、どんなおがずともあわせることができるので、からだに必要な栄養素をバランスよくとることができます。

お米は日本の食文化をつくってきた食べ物です。世界的な小麦やとうもろこしの高騰で米を見直す動きもありますが、今、自給率の高いお米の消費量を増やし、安定した生産を守ることが大切です。

秋 稲穂が告げる爽やかな秋



- 黄色く色づいて、穂先がたれてきたら、ようやく収穫の時。
- 稲刈り・脱穀：稲を刈り取り、稲穂からもみを落とします。
- 乾燥・もみすり：もみを乾燥させてもみ殻を取り、玄米にします。

①白米は玄米からぬかごと胚芽を取り除いたもの。
②ぬか部分を削ぎ捨てたものを分づき米といい、胚芽を残してぬかを取り除いたものを胚芽米といいますが、どちらも白米より栄養があります。

今年もおいしいお米が食べられることに感謝し、お米の大切さを見直しましょう。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム
	kcal	g	g	mg	mg
10月 平均	832	33.2	25	3.3	383
摂取基準	820	25~40	25	4	450



ビタミン				食塩	食物繊維
ALチノール μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
322	0.55	0.64	28	4	6.6
300	0.5	0.6	35	3	6.5

今月の献立から

- ・4日(金)はいわしの日です。いわしはたんぱく質のほかに鉄、カルシウム、ビタミンB群等が豊富です。その他EPA,DHA等も含まれていて血液サラサラ効果があります。梅干しを使っていわしを煮ます。
- ・10日(木)は目の愛護デーです。目によいといわれているブルーベリージャムをパンにぬります。ブルーベリーの色はアントシアニンという紫色の色素を含んでいて目に良いことがわかってきました。
- ・11日(金)吹き寄せご飯は米、もち米に秋の味覚、栗、しめじ等を入れたごはんを炊きます。
- ・21日(月)鮭ご飯は大きな鮭を焼き、細かくほぐしてごはんにまぜます。豆腐団子汁は白玉粉、上新粉、豆腐を丸めて団子を作り、具の入った汁にいれます。
- ・31日(木)はハロウィンでパンプキンパイを作ります。

