

食育だより

平成27年10月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

秋はお米をはじめとした、野菜や果物、魚など、たくさんの食べ物が「旬」を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

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。とくにスポーツをする人で「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人は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ました。

成長には順番がある!



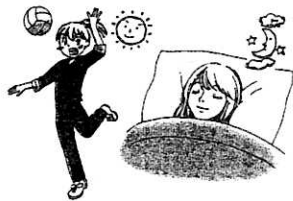
一般的に先に身長が伸び、その後筋肉がついていきます。とくに中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となる栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。

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ものではありません。しかし、牛乳は背の材料になる栄養素が豊富です。給食だけでなく、おやつやできれば運動の前後にもとりたい食品です。苦手な人はヨーグルトやチーズでも大丈夫です。

運動と睡眠も大切!



運動は骨を刺激し、成長を促します。また筋肉をつくるにはたらくは昼に活動している時間より、夜の睡眠時に高まるということが知られています。よく体を動かし、ぐっすり寝ることも体の成長にはとても大切なことです。

近道は毎日の食事!



食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食べ物はありません。むしろ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1番の近道です。学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ活用しましょう。

※食物アレルギーのある人は代わりに豆乳でとるのもよいでしょう。また牛乳以外にもカルシウムの多い食品には、小魚や海そう類、大豆・大豆製品、そして小松菜などの野菜があります。これらの食品もぜひ活用しましょう。

1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	818	31.6	25.3	381	3.4	294	0.47	0.59	31	6.0	3.6
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「10・10」を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私達の生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、目を酷使してしまいがちです。しかし、疲れ目をそのままにしていると視力が低下したり、頭痛・肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」などの目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。時々目を休ませながら、目の健康に気をつけましょう。

目に良い食べ物 バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA ... 目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。
【多く含む食品...レバー ウナギ 鰻ダラ にんじん モロヘイヤ】



アントシアニン ... 青紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。
【多く含む食品...ブルーベリー カシス 黒豆 なす 赤しそ】



タウリン ... 栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。
【多く含む食品...魚介類】



今月のこんだてより

8日 東京の郷土料理 1日の都民の日になんで、東京生まれの料理や食材を使います。

9日 目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に良い食べ物を取り入れました。

15日「きつねうどん」 たっぴりダシを吸った、油揚げ付きです。

23日 お月見献立 今年は25日が十三夜です。別名は栗名月。旬の栗おこわと豆腐団子入りの汁物を作ります。

28日 群馬の郷土料理 10月28日は群馬県民の日です。大豆を使った臭汗と名産のこんにゃくでキンピラを作ります。

29日「パンプキンパイ」 ハロウィンにちなんだ、かぼちゃのデザート。

今月のくだものは、みかん・ぶどう・柿・梨・りんこの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は10月15日(木)です。再振替日は30日(金)です。