

給食だより 10月号

天気の移り変わりはありますが、朝晩涼しく過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」だけでなく、勉強や運動にも充実した時間を過ごせるといいですね。

練馬区立光が丘第二中学校

『早寝・早起き・朝ご飯』のシンボルマーク



『運動と栄養の関連について理解しよう』

成長期の皆さんにとって、骨の成長や筋肉を付けるために運動が必要なことは知っていますね。では、運動と栄養がどのように関連しているか知っていますか？

運動すると、エネルギーを消費します。エネルギーは食事から得られますが、不足すると体内に蓄えられている『糖』や『脂肪』『タンパク質』から作り出します。寝ている時でもエネルギーは消費されるので1日3食をしっかりバランスよく食べることが大切です。



①「筋肉をつけたいから、好きな肉だけ食べよう!」と極端に偏った食事になるとエネルギー不足により、筋肉(タンパク質)を分解してエネルギーを作り出そうとします。これでは、筋肉はつきませんよね。

また、肉や魚を食べても運動をしなければ、筋肉は付かず、タンパク質は脂肪として蓄えられてしまいます。



★バランスよく、量も多めに★

②“赤血球”は体中に酸素を送る働きがあり、作るためには鉄分が必要です。これが不足すると体中に十分な酸素が送れず、筋力や持久力が低下して、運動していても疲れやすくなります。

また、野菜や豆に含まれる鉄分は吸収されにくいのでビタミンCの多い食べ物と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。

③ 骨の成長に必要なカルシウムは、日光に当たる(=ビタミンDを生成する)ことと運動する(=骨に適度な刺激を与える)ことで骨に付きやすくなります。

このことから、『主食・主菜・副菜や果物・牛乳(乳製品)をなるべく偏らずバランスよく』『全体の量を多めに摂る』、そして『運動を行う』ことが大切なことが分かりますね。

<10月の献立紹介>

10/3(月) 深川飯、じゃこのサラダ、肉団子入り味噌汁
深川飯は、あさりが入った炊き込みごはんで東京都の郷土料理です。江戸時代の頃から食べられてきた料理で、農林水産省郷土料理100選の1つにも選ばれています。

10/7(火) 秋の香りごはん、秋刀魚の蒲焼き黒酢あん、わかめと豆腐のすまし汁、お月見ゼリー
9月に『十五夜』をお祝いしましたが、『十三夜』もある事を知っていますか?別名『栗名月』ともよばれています。給食では、秋においしいさつまいも入りの混ぜご飯と、夜空に浮かぶ月をイメージしたお月見ゼリーが登場します。

10/30(金) 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ、コーンサラダ、パンプキンケーキ
パンプキンケーキは、秋にうれしい南瓜をケーキに練り込み焼き上げました。



10月に使用する主な野菜の産地(予定)

米	青森県	玉ねぎ	北海道	じゃが芋	北海道
人参	北海道	南瓜	北海道	里芋	宮崎県
大根	北海道	小松菜	瑞穂町	ほうれん草	埼玉県
白菜	長野県	ゴボウ	青森県	レンコン	茨城県
胡瓜	福島県・千葉県	キャベツ	群馬県	ニラ	茨城県・山形県
チンゲンサイ	静岡県	りんご	青森県	ぶどう	山形県
牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県				

学校給食費
引き落とし日

次回は
10月26日(水)
です

