



10月号

令和2年
(2020)
校長 櫻井 弘
栄養士町野忠彦

実のりの秋。収穫の秋をむかえました。

9月の給食だよりに書きました。「暑さ寒さも彼岸まで」さて、今年はどうだったでしょうか。すばり。9月に春ってからも続いていたあの猛暑が、どのように彼岸を境に一転。いつの間にか、あの耳に付くようなセミの声から、秋の虫の声に変わり、夏の終わりにホットする日々です。

富士山からは、初雪の便りも聞かれ、夏の青々しい校庭の緑葉も盛りを過ぎ、朝晩の涼しさに秋の訪れたを感じられるようになりました。

秋は、過ごしやすい気候のため、スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋などともいわれるよう、何をするにもよい季節です。

学校では、1学期に予定していた延期となっていた体育祭や、規模を縮小して17日(土)に実施することになりました。体育祭に向けて練習も本格的に始まります。力を充分に発揮するためにも、朝食をしっかり食べてから登校しましょう。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化 物 g	炭水化 物 g	鉄 mg	B1 mg	B2 mg	C mg	ビタミン E mg	食塩 g	食油 g
今月の平均	827	33.7	24.1	416	144	4.1	321	0.59	0.64	42	3.7	6.9
国摂取基準	830	27~ 41.5	23~ 27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	25	6.5

※食塩は、魚のつけ汁やうどんの汁、野菜の和え物調味料として使用したとき、油、糖等を含みます。

— 新米の季節です —

新米が、おいしい季節になりました。炊きたての新米は、味も香りも格別です。新米は、水分含量が多いので、水の量は、少しだけにして、少し硬めに炊き、よくかじり食べることで、より一層、お米の甘味や旨味を味わうことができます。

給食でも、10月から、北の台地、北海道の空知から、安心安全な「るをつぼし」という新米に切り替わる予定です。新米のおいしい本物のご飯の味を、子供たちに伝えていきたいと思います。



スポーツの
秋

バランスよく食べて、
健康な体づくり

スポーツと栄養について考えよう

基本は1日3食バランスよく！

スポーツをしているからといって、特別な栄養をとらなくても、毎日の食事では、1日に必要なエネルギー量をとり、栄養バランスが整っていれば問題はありません。そのうえで、自分たちの取り組んでいるスポーツ内容や運動量によって、栄養のとり方や水分補給などを考えて調節することが大切です。

① エネルギーのもととなる「ご飯」や「パン」などを十分にとりましょう。

ご飯やパンなど、エネルギーのもととなる食品をしっかり食べないで運動すると、エネルギー不足になり体に大きな負担がかかります。
また、集中力が切れ、けがをしやすくなります。



④ 汗をかいたら水分を補給しましょう。

普段の水分の補給は「水」「麦茶」などでとりましょう。運動をして大量に汗をかいたときは、汗で失われた「ミネラル(無機質)」を補給するために、「スポーツドリンク」は適していますが、糖分や塩分も含まれているので多飲するのは控えましょう。



② エネルギーをつくるための助けとなる「ビタミン」をとりましょう。

野菜や果物を、普段の生活の中で意識してとりましょう。



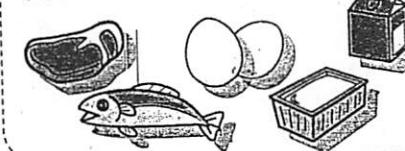
⑤ 「朝ごはん」をきちんと食べましょう。

「朝ごはん」は1日の元気のもとです。なるべく主食、主菜、副菜のそろった食事にして、栄養バランスにも気を配りましょう。



③ 筋肉や骨をつくる「たんぱく質」や「カルシウム」をとりましょう。

肉、魚、卵、大豆製品には「たんぱく質」が多く、牛乳・乳製品、小魚、海藻などには「カルシウム」が多く含まれています。運動するための体づくりに必要なだけではなく、体の成長にも欠かせない栄養素です。



⑥ 不足しがちな「鉄」「ビタミン類」を意識的にとりましょう。

体が急に大きくなる成長期は、血液をつくるのに必要な「鉄」が不足しがちです。とくに走ったり、激しい運動をする人は、鉄の不足で貧血になることがあります。また、疲労回復や体の調子を整えるのに「ビタミン類」は欠かせません。そこで、これらの栄養素を効果的にとれるように工夫してみましょう。

