



【食事と運動について】



運動をするときに食事をしてからするのか食後にするのか迷ったことはありませんか？効果的なタイミングは、

- ① **体重・体脂肪を減らすために**運動をしている方には運動後に食事をする事をお勧めします。
 - ② **筋肉量を増やすために**運動をしている方、競技のために運動をしている方は、運動前の食事が効果的です。
- ① の場合、空腹で運動をすると体内の糖分の血中濃度が低いので、体に蓄えられている脂肪をエネルギーとして使用します。また、運動後の食事は、摂取した栄養が運動で使われた筋肉の補修に使われることが多いので、食べた栄養が脂肪になりにくいのです。空腹時の運動には注意点がります。空腹状態はエネルギー不足になる可能性もあり、激しい運動や長時間の運動は危険を伴う場合があるので、体調を見極めて無理のない運動をすることが大切です。
- ② の場合、筋力トレーニングを行う場合、限界の重量への挑戦や限界の回数を増やしていくことで筋肉は強くなります。そのため、体内の栄養が十分に満ちている状態のときが一番の筋トレタイミングといえます。運動前にきちんと食事が出来ないときは、すぐに、エネルギーに変化するバナナやおにぎりなどの糖質を摂るのが良いです。筋トレを行う際の食事にも注意点がります。食後すぐに運動をしないこと。バナナ1本程度であれば問題ありませんが、しっかりと食事をした後にすぐに運動をしてしまうと、消化不良を起こしてしまう可能性があります。30分程度以上は時間を空けてください。
- ★ 欲張りな両方の場合、筋肉を減らさずに脂肪を減らすには、筋トレと食事管理がポイント。適度な筋トレで筋肉をキープ・増量しながら、食事管理で脂肪を落としていきます。効率よく筋肉量を増やすには、大きい筋肉から鍛えるのがおすすめ。お尻や太もも、背中などの大きい筋肉をトレーニングすることによって、効率よく全体の筋肉量を増やし、痩せ体質につながります。スクワットがおすすめです。

脂肪を落としたいからと、食事量を減らしたりカロリーを抑えたいかもしれませんが、筋肉を減らさず脂肪を減らすためには、タンパク質を摂ることが大事！タンパク質は筋肉の材料になるので、筋肉量をキープし増量するために欠かせません。タンパク質が足りないと、使われた筋肉が回復できず、筋肉の減少につながります。控えた方が良いのが脂質。特に夜は体が脂肪を溜め込みやすくなっているので気を付けましょう。脂質を摂るなら朝か昼がおすすめです。なぜならば、脂質は消化吸収に9時間くらいかかるため、朝か昼に摂ればその後の間食防止に役立ちます。ナッツや魚類に含まれる脂質は良質の脂質なので、上手に摂り入れましょう。

炭水化物を摂る時は、食物繊維と一緒に摂ると太りにくくなります。食物繊維には糖の吸収を遅らせる働きがあり、血糖値の急上昇を抑え、「肥満ホルモン」とも呼ばれる「インスリン」の分泌を抑えてくれるからです。ご飯なら白米よりも玄米や大麦、パンならライ麦パン、パスタなら全粒粉パスタなど食物繊維が多いものを選ぶのがおすすめです。給食のごはんには、麦が入っています。

給食費引き落とし日は、10月4日（月）と再振り替え19日（火）です。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！

☆10月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

産地	練馬	北海道		青森		山形	群馬	千葉	
食材名	キャベツ 柿	じゃが芋 かぼちゃ	たなねぎ にんじん	だいこん ねぎ	にんにく ごぼう	いんげん	キャベツ ほうれん草	さつまいも にんじん	小松菜 パセリ
産地	埼玉	栃木	長野		茨城	高知	静岡	北海道	ベトナム
食材名	きゅうり 小松菜	もやし	セロリ しめじ	もやし パセリ	白菜	生姜 ピーマン	青梗菜	鮭	えび

【10月の献立より】

- 7日（木）秋鮭のグラタン⇒旬の鮭を使ったグラタンです。
- 11日（月）野菜チップス⇒野菜をスライスして揚げ、塩コショウで食べます。
- 19日（火）鮪の竜田揚げ⇒竜田揚げは和歌「千早ぶる神代も聞かず竜田川からくれなゐに水くくるとは」に由来しています。川面を真っ赤なもみじが埋め尽くす季節。秋の料理です。

