



気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋などと言われるように、何を行うにも適した季節です。ぜひ、いろいろなことに挑戦してみたいはいかがでしょうか？また秋は収穫の時期でもあります。季節の恵みを味わいましょう。

スポーツと栄養 栄養バランスのよい食事しっかり食べましょう

日頃からスポーツをしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスをとることが大切です。朝食・昼食・夕食を基本に上手に捕食をしましょう。また不足しがちなカルシウムを牛乳やヨーグルトなどの乳製品で補うとよいです。

運動の時の食事
エネルギー量の
バランスが大切です



貧血を予防しよう

運動で汗をたくさんかくと、汗と一緒に鉄も体から失われ、貧血になりやすくなります。貧血予防のために鉄を多く含む食品と、ビタミンCやタンパク質を多く含む食品を一緒にとることで鉄の吸収もよくなります。

- 鉄を含む食品：レバー、肉、あさり、大豆、ひじき、ほうれん草など
- ビタミンC：果物・野菜など
- タンパク質：肉・魚・大豆・大豆製品・乳製品など

疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後2時間以内におにぎりやパン、バナナ、100%オレンジジュースなどの糖質を多く含む食品をとるとよいそうです。



運動のメリット

- 筋力がつく
- ダイエット効果
- 健康にいい
- ストレス発散
- やる気がでる
- 続けてやることも大切です



はくくみたい！食べ物を大切に思う心

毎年10月は、国の定める「食品ロス月間」、10月30日は、「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食品のことで、年間約612万トンの食品ロスが発生しています。この量を国民一人あたりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(約132g)を毎日捨てていることになります。一方で、世界人口の約11%に当たる8億1500万人の人が、食料を十分に得ることができず栄養不足状態になっています。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていだければと思います。

私たちにできること

食べ物をムダにしない 地域で生産された食べ物を選ぶ



世界の食料問題に目を向ける



10月10日 目の愛護デー



皆さんは、目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い中、目が悪くなる小中学生が年々増えています。10月10日は、目の愛護デーです。目の健康に意識して過ごしてみてください。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物
 ・にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜
 ・ギンダラ、ウナギなどの魚介類
 ・レバーなど
 ☆ ビタミンAは、油で炒めたり、揚げたりすると、体への吸収率がアップします。

