

暑い日々ようやく終わりが見えてきました。徐々に気温が下がってきて、過ごしやすくなりました。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋などといわれることが多いです。涼しくなってきた今、色々なことに挑戦してみてください。

秋は色々なものが旬を迎え、行事も多くあります。給食でも様々なものを提供しますが、ぜひ、ご家庭でも旬の食材や行事食を味わってほしいと思います。

○スポーツの秋！スポーツに必要な栄養は？○

スポーツがしやすい季節になってきました。部活動やクラブチームなどでスポーツに励んでいる人も多くいると思います。今回はスポーツに必要なポイントをいくつか紹介します。スポーツや運動をあまりしない人も今は成長するために多くの栄養が必要です。ぜひ参考にしてみてください。

筋力をつけるためのポイント

筋肉のもととなるたんぱく質を積極的にとりましょう。
たんぱく質は肉や魚、大豆・大豆製品などに多く含まれています。
たんぱく質だけではなく、筋トレをすることも重要です。

持久力をつけるためのポイント

長時間の運動に耐えるための炭水化物、酸素を運ぶ鉄、体のエネルギーを作る手助けをするビタミンを積極的にとりましょう。炭水化物は米やパン、麺類などに、鉄は卵や大豆・大豆製品、赤身魚などに、ビタミンは野菜や果物以外にも様々な食品に含まれています。

瞬発力をつけるためのポイント

瞬発力最大限に発揮するためのたんぱく質、筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムを積極的にとりましょう。
たんぱく質は肉や魚、大豆・大豆製品などに、カルシウムは牛乳や乳製品、小魚類などに多く含まれています。

持久力や瞬発力を高めるために

強い骨を作るためのカルシウム、強い腱やじん帯を作るためのコラーゲンとビタミンCも大切です。コラーゲンはたんぱく質の1種で、ビタミンCがないと作られません。ビタミンCは果物や野菜、いも類などに多く含まれています。

○10月16日は世界食糧デーです！○

世界食糧デー月間というものを聞いたことがありますか？世界食糧デーは国際連合が定めた飢餓や食糧問題について考え解決に向けて一緒に行動する1か月間です。10月が世界食糧デー月間、10月16日が世界食糧デーです。

世界中では飢餓に苦しむ人が約7.6億人(2023年)いるといわれています。これは世界人口の9人に1人の割合です。これだけの大勢の人が飢餓で苦しむ中、世界では食品ロスも問題になっています。日本の食品ロスは年間で約520万トン(2023年)もの食品ロスがあります。この量は日本国民全員が毎日、おにぎり1個分の食品を捨てている計算になります。こうしてみると、日本は多くの食品ロスを出していることに気付けると思います。

給食では16日にだしを取ったかつお節をふりかけにアレンジして提供します。これからは1人1人が1口でも多く食べよう、残さないようにしようという意識を高めてほしいと思います。