

# 給食だより 10月号

令和4年 (2022) 練馬区立 開進第一中学校

実りの秋・収穫の秋をむかえました。日中は、まだ暑い日もありますが、朝晩は、たいふ過ごしやすいです。虫の声に秋の訪れを感じられるおにりました。

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に何をすることもよい季節です。

学校では、21日(金)の合唱コンクールに向けて練習が始まります。練習には、もちろん体力も必要です。朝食は、しっかりと食べて登校し、給食は、残さずきちんと食事を食べて、まずは、基本となる体力を付けて練習に臨みましょう。そしてコンクール当日には、練習した成果を精一杯発揮できることを願っています。



## 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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A	B1	B2	C		
1日の平均	807	34.3	26.2	421	4.3	375	0.63	0.66	41	3.5	9.7
国摂取基準	830	27~41.5	18.4~27.7	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

\*食塩は、魚のすり身や、しょうゆ、野菜の和らぎ調味料として使用したおせし、おぼろ湯等を含みます。



## 栗より旨い十三里ご飯 (7日の給食)



「栗より旨い十三里」という、ことわざの「十三里」とは、さつまいものことで、さつまいもは、栗よりも、おいしいという意味です。

さつまいもは、江戸時代に飢饉の時の食物として広まりましたが、その頃は、さつまいもを、ふかして食べていました。18世紀の終わり頃になると、焼きいもが、登上します。この時代、庶民にとって甘味は、栗でした。その栗に似て甘くておいしいさつまいもは、栗(丸栗)に近い味なので、八里半と言われていましたが、次第に栗より(四里)も甘くて、おいしいということで、丸栗に四里をたして、十三里と洒落た言い方をしました。

丁度、江戸から十三里の所には、さつまいもの産地である埼玉県の川越があったことから、この洒落が江戸子に大いに受け、一瞬に人気になりました。と、いうことで、このご飯は、栗とさつまいもの炊き込みご飯です。

## スポーツと栄養について考えよう

### スポーツで力を発揮するための食事とは?

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか? 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

#### 健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
  - ……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
  - ……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
  - ……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

#### 朝ごはんを毎日必ず食べる

朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

#### よくかんで食べる

効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

#### 睡眠をしっかり取る

体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

#### 試合当日の食事のポイント

##### ★食事

★食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。

##### ★水分補給

★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。

##### ★試合前後

★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。

★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。