

令和 2 年度

10 月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん

シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦

栄養士 河口由季

青い空、爽やかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきたいと思います。

運動と食事

運動には、生活習慣病の予防やストレス解消、体の機能や筋力を維持する効果があります。また、ケガの予防・早期回復のためには様々な栄養素が必要です。バランスのよい食事を心がけましょう。

① 主食を食べてエネルギーを補給しよう！

ごはんやパンなどの主食を必ず食べましょう。運動で消費するエネルギーを補うために、運動の前と後におにぎりなどを食べるのもおすすめです。エネルギー不足の状態が続くと、ケガや不調の原因になります。

エネルギー不足によるケガや不調

疲労感、貧血、疲労骨折など



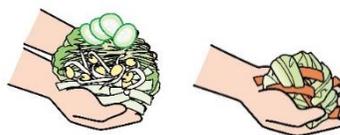
② 野菜やくだものを食べてビタミン・ミネラルを補給しよう！

ビタミンやミネラルが不足すると、ほかの栄養素のはたらきも悪くなります。

1 食分の野菜の目安量

生野菜なら、両手で山盛り 1 杯

加熱した野菜なら、片手で山盛り 1 杯



③ ケガの種類に合わせて必要な栄養素を補給し、ケガの早期回復を目指そう！

ケガの種類	おすすめの栄養素とはたらき	おすすめの食品
つき指・ねんざ	ビタミン C (炎症を防ぐ)	くだもの、じゃがいも
	コラーゲン (腱やじん帯を強くする)	手羽先、たこ、いか
肉離れ	ビタミン B6 (たんぱく質の吸収率をよくする)	鶏肉、バナナ、かつお
骨折	カルシウム (骨を強くする)	牛乳・乳製品、海藻
	ビタミン D (カルシウムの吸収をよくする)	きのこ、鮭、いわし
切り傷・すり傷	亜鉛 (傷の回復を早める)	チーズ、牛肉、納豆

10月10日は「目の愛護デー」



目によい栄養素について知みましょう！

栄養素	はたらき	おすすめの食品
ビタミンA	ロドプシンや角膜を保護する粘液の成分になる。	緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃなど)、うなぎ、レバー
ビタミンB1	目の神経のはたらきを強める。	豚肉、大豆
ビタミンB2	目の疲労回復に役立つ。	牛乳、チーズ、納豆
ビタミンC	ダメージから目の細胞を守る。	くだもの(レモン、いちご、キウイなど)、じゃがいも
ビタミンE	ダメージから目の細胞を守る。	かぼちゃ、ごま、アボカド
アントシアニン	ロドプシンの再合成を促す。網膜に栄養を運ぶ毛細血管の血行をよくする。	ブルーベリー、なす、紫いも
ルテイン	有害な光を吸収し、目を守る。	かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草

※ロドプシン：光を感じる細胞のこと。網膜に存在している。

8,9月の使用食材

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道、青森	ねぎ	青森	パセリ	茨城
玉ねぎ	北海道	小ねぎ	宮城	えのき	埼玉、長野
じゃがいも	北海道	かいわれ大根	神奈川	しめじ	長野
キャベツ	群馬	大根	北海道	里いも	千葉
白菜	長野	かぼちゃ	北海道、秋田	さつまいも	千葉
レタス	長野	ごぼう	埼玉	米	青森
ほうれん草	栃木	れんこん	茨城	あさり	熊本
小松菜	埼玉	さやいんげん	山形	鮭	北海道
チンゲンサイ	千葉	ピーマン	茨城、千葉	ちりめんじゃこ	宮崎
にら	千葉	赤ピーマン	茨城	くじら	三陸
しょうが	高知	アスパラ	栃木	豚肉	茨城、群馬、岩手
にんにく	青森、香川	セロリー	長野	鶏肉	宮崎

◆給食費入金のお願ひ◆

10月の給食費の引き落としは10月5日(月)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足などで引き落とし不能の場合は、19日(月)に再引き落としいたします。