

令和 6 年度

10月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
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 土屋 康子

やっと秋らしいさわやかな風が吹きわたるようになり、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋そして味覚の秋本番となりました。自然の恵みに感謝し、地域で育まれ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ましょう!!

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	おすすめの栄養素のはたらき	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

ごはんの栄養

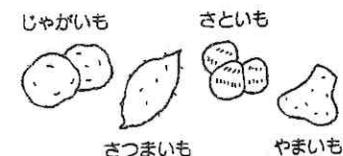
ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りも強くなります。また同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンや麺よりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちが良いといわれています。



エネルギー源になる食品

いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さといも、山芋などが食べられています。



<10月の給食から>

- ★10/10(木)・・・「目の愛護デー」にちなんで目に良いブルーベリーのジャムを使った「マフィン」
- ★10/15(火)・・・「十三夜」です。さつまいもを使った「秋の吹き寄せごはん」
- ★10/17(木)・・・北海道郷土料理「鮭のチャンチャン焼き」「ガタタン」
- ★10/21(月)・・・岐阜県郷土料理「けいちやん井」
- ★10/31(金)・・・ハロウィン献立「かぼちゃ豆乳プリン」を作ります。

10月の献立も旬の食材・くだものがたくさんです。お楽しみに!!

◆ 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	里芋	愛媛	米(ひとめぼれ)	岩手
たまねぎ	北海道	きゅうり	福島	梨	茨城
じゃがいも	北海道	ごぼう	鹿児島	ぶどう(巨峰)	長野
キャベツ	群馬	大根	北海道	しめじ	長野
白菜	長野	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
セロリ	長野	赤ピーマン	茨城	いか	ベルギー・ノルウェー
小松菜	埼玉、練馬、東京	もやし	栃木	ししゃも	アイルランド
なす	群馬	にんにく	香川	鶏肉	宮崎、岩手
ねぎ	青森	しょうが	高知	豚肉	茨城
あずき	北海道	えのき	長野	卵	栃木