

給食だより 10月号

練馬区立光が丘第二中学校

天気の移り変わりはありますが、朝晩は過ごしやすくなりましたね。
秋は、「食欲の秋」や「スポーツの秋」など色々なことに挑戦しやすくなる
時期です。勉強や運動も充実した時間を過ごせるといいですね。



『早寝・早起き・朝ごはん』
シンボルマーク



『食事と健康について考えよう』



成長期の皆さんにとって、骨の成長や筋肉を付けるために運動はとても大切です。そして、運動をすると、エネルギーを消費します。エネルギーは食事から得られますが、不足すると体内に蓄えられている「糖」・「脂肪」・「タンパク質」から作り出されます。寝ている時でもエネルギーは消費されるので1日3食をしっかりバランスよく食べることが大切です。

運動に必要な栄養素

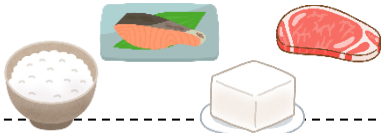


体を作る



「たんぱく質」と「エネルギー(糖質)」

「筋肉をつけたいから、好きな肉だけ食べよう!」と極端に偏った食事になるとエネルギー不足により、筋肉(タンパク質)を分解してエネルギーを作り出そうとします。また、肉や魚を食べても運動しなければ、筋肉は付かず、タンパク質は脂肪として蓄えられてしまいうので、炭水化物とタンパク質をバランスよく摂取しましょう。



貧血を防ぐ「鉄分」

「赤血球」は体中に酸素を送る働きがあり、作るためには鉄分が必要です。これが不足すると体中に十分な酸素が送れず、筋力や持久力が低下して、運動していても疲れやすくなります。また、野菜や豆に含まれる鉄分は吸収されにくいのでビタミンCの多い食べ物と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。



骨を強くする「カルシウム」

骨の成長に必要なカルシウムは、日光に当たる(=ビタミンDを生成すること)と運動する(=骨に適度な刺激を与える)ことで骨に付きやすくなります。また、カルシウムは吸収率が低いので、積極的に摂取するようにしましょう。



<10月の献立紹介>

10/2(金) 深川飯・じゃこのサラダ・団子入りみそ汁

深川飯は、あさがりが入った炊き込みごはんで東京都の郷土料理です。江戸時代の頃から食べられてきた料理で、農林水産省郷土料理100選の1つにも選ばれています。また、あさは鉄分が豊富に含まれています。

🐟🥬🍎🥕🥦🥔🍷🍷🍷 10月に使用する食材の主な産地(予定) 🐟🥬🍎🥕🥦🥔🍷🍷🍷

米	青森県	にんにく	青森県	セロリー	長野県	小松菜	東京都
人参	北海道	もやし	栃木県	かぼちゃ	北海道	きゅうり	高知県
ごぼう	青森県	れんこん	茨城県	さつまいも	千葉県	パプリカ	茨城県
里芋	千葉県・埼玉県	ねぎ	青森県	ほうれん草	群馬県・埼玉県	大根	北海道・青森県
チンゲン菜	静岡県	玉ねぎ	北海道	白菜	長野県	キャベツ	群馬県
じゃがいも	北海道	にら	茨城県	しめじ	福岡県	マッシュルーム	茨城県
ピーマン	茨城県	巨峰	長野県	柿	和歌山県	梨	栃木県
りんご	青森県・山形県	牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道				