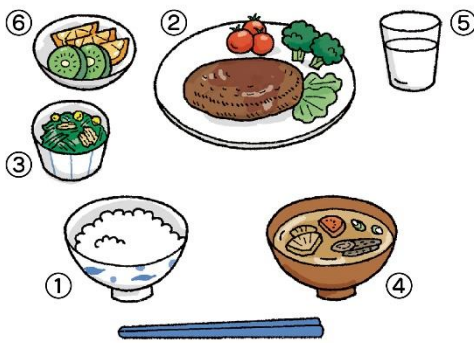


10月の給食だより

令和7年10月
宮原小学校
栄養教諭 岡安 樹

秋の味覚がたくさん味わえる季節となりました。給食では、旬のいろいろな食事を使って、それぞれの味を味わえるよう工夫していきたいと思います。10月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。今回は、運動の効果を高める食事について考えてみましょう。

大切なのは 栄養バランス

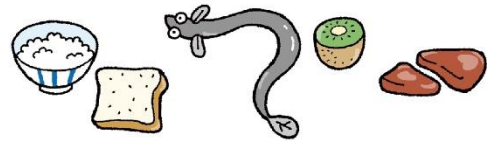


- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

持久力をつけたい人は

たんぱく質 炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

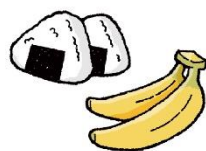
たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

激しい運動の後には すばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



食べることも寝ることも



大切なトレーニング!



☆10月10日 目の愛護デー☆

10月10日は、目の愛護デーです。
「10」を2つ並べて横にしたときに、
眉と目の形に見えることから名づけられたそう
です。
長時間、悪い姿勢で本を読んだり、テレビやパ
ソコンを見て夜ふかしをしたりしていると、目に
負担がかかり病気につながります。
給食では、目によいブルーベリー味のジョアを
出す予定です。お楽しみに！

目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を
保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌か
ら守る働きがあります。魚介類やレ
バーなどに多く含まれます。体内で
ビタミンAにかわるβ-カロテンは、
緑黄色野菜に多く含まれます。

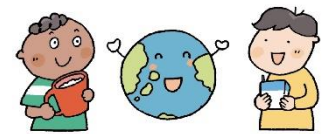
ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



地域で生産された農林水産物を地域で消費し
ようとする取り組みを地産地消といいます。新
鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考
える日として制定されました。1人
ひとりが協力し合い、「すべての人
に食料を」を実現し、世界に広がる
飢餓などを解決していくことが目的
です。この機会に食料問題について
家族で話し合ってみませんか。



食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。
食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。
調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減する
ためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取
ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいま
す。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

【ホッと一息タイム】

みなさん、運動会の練習が始まりますね。せっかく練習をしてもつかれてしまって本番に力
を出し切ることができなかったら悲しいですよ…。そんな悲しいことがおきないように、運動効
果を高める食事について、給食だよりにのせました。ぜひ読んでみてください。

しっかり食べて、今月も元気にすごしましょう！

