

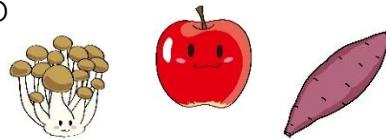
食育だよい



令和7年10月
松川中学校
給食室 伊藤

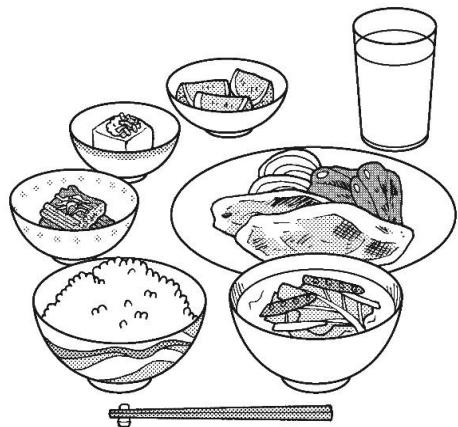
今月の目標：食事と運動について理解しよう

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋などと言われるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期もあります。そして、「味覚の秋」とも言われて、今が旬のさつまいも・くり・きのこ類などの食べ物がたくさんありますね。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



スポーツ
と
栄養

栄養バランスよくしっかり食べよう



日頃から運動をしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスを考えることが大切です。

朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に捕食をとるようにします。また、カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素を補給できるように、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をプラスするようにします。

* * 貧血を予防しよう * *

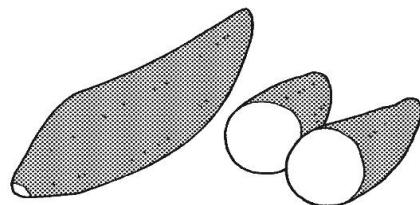
運動をしてたくさん汗をかくと、汗といっしょに鉄も体から失われてしまいます。そのため貧血になりやすくなってしまいます。貧血予防のために、鉄を多く含む食品とともに、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとるようにしましょう。

* * 疲労を残さないために * *

疲労回復のためには、運動後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとるのが良いです。また夕食時には、糖質やビタミンB1を多く含む食品をとるようしましょう。

秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカが原産で、江戸時代に中国から日本に伝わりました。さつまいもに含まれる食物繊維やオリゴ糖、ヤラピンという成分は、腸のぜん動運動をスムーズにしてくれます。今が旬のさつまいもを味わってみましょう。



今年の「中秋の名月」は、9月ではなく、10月6日です。太陰太陽暦という昔の暦での8月15日が、本来の「中秋の名月」にあたるため、違う暦が使われている現在では毎年日付が変わります。月をめでる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。地方によっては、この時期にとれるさといもを供えることから、「芋名月」とも呼ばれます。