

食育だより

10月



令和3年10月20日(水)
佐世保市世知原学校給食センター

後期が始まり、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』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ときでもあります。また、『味覚の秋』と言われるように、今が旬のきのこ類やさつまいも、栗など、美味しい食べ物がたくさんあります。旬の物を食卓にも取り入れ、おいしい秋を楽しみましょう。

給食で使っているお米は佐世保産の『なつほのか』です。給食のお米は佐世保の農家さんに作っていただき、年間を通して佐世保産のものが食べられるようになっています。とてもありがたいことです。このお米を使って、21日(木)は、きのこ、さつまいもと秋の香りたっぷりの『秋の香りごはん』、11月2日(火)は、おくんちをお祝いして、栗入りの赤飯『栗ごはん』、4日(木)は佐世保産のさつまいもがたっぷり入った『さつまいもごはん』です。給食でも秋を満喫してもらえたらと思っています。お楽しみに♪

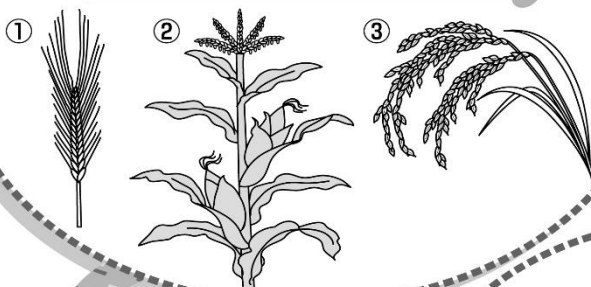


お米クイズ

おこめクイズにチャレンジ

レベル1

Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？



わかるかな？

ボクはイネと
いう植物の実だよ。
イネの穂にたくさんのお米が
つくつくと、重さでおしぎをして
いるように見えて、「稲穂が
たれる」と言うよね。
もう一度よく絵を見て
みよう！

レベル2

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう？

- ① おなかの調子を整える働き
- ② 脳やからだのエネルギーになる働き
- ③ からだの血や肉になる働き

ボクにはたくさんの栄養がつま
っているんだよ！ 特に「炭水化物」という栄養が多く
含まれていて、1杯のお茶わん(ごはん約150g)には
55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる
食べ物の仲間には、パンやめん、ジャガイモなどがある
けど…答えわかったかな？

レベル3

Q. 1杯のお茶わん(ごはん約150g)には、何つぶのお米が入っているでしょう？



ひとつの稲穂には
ボクが約70つぶついているよ。
1杯のお茶わんのためには、
45本以上の稲穂を刈り取らな
きゃできないんだって。
農家の人は大変だね！

⑧:841/2/1
②:241/2/1
(6/20/24/24)②:241/2/1
⑧:141/2/1
241/2



スポーツと栄養



スポーツの秋、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、成長期でもあるので、体が成長していくために使われる分と普段の生活で使われる分も合わせて、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・昼・夕食の1日3回の食事が基本です。不足しがちなカルシウムや鉄などの栄養素を補給できるように、おやつにも取り入れてみてください。

**運動部などで
しっかり実力を出すためには
食事バランスが大切！**

運動部に所属しているみなさんの中には、学校がはじまる前の朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。そのような人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。大切な成長期ですので、まずはごはんなどの炭水化物をしっかりと、その上で良質のたんぱく質（魚や肉、卵など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をするようにしましょう。

もちろん、朝ごはんぬぎはもってのほか。朝からしっかり食べるようにしましょう。



運動の時の食事 エネルギー量の バランスが大切です

食事でとる



エネルギー量

運動＋生活で使う

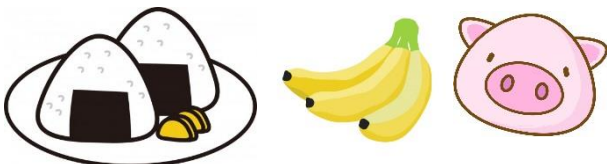


エネルギー量



☆疲れを残さないようにしよう☆

疲れをとるためには、運動をした2時間以内に、おにぎりやパン、バナナなど糖質を含む食品をとり、夕食にはビタミンB1を含む食品をとると疲れがとれやすいといわれています。



☆貧血を予防しよう☆

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには、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ことが大切です。

