

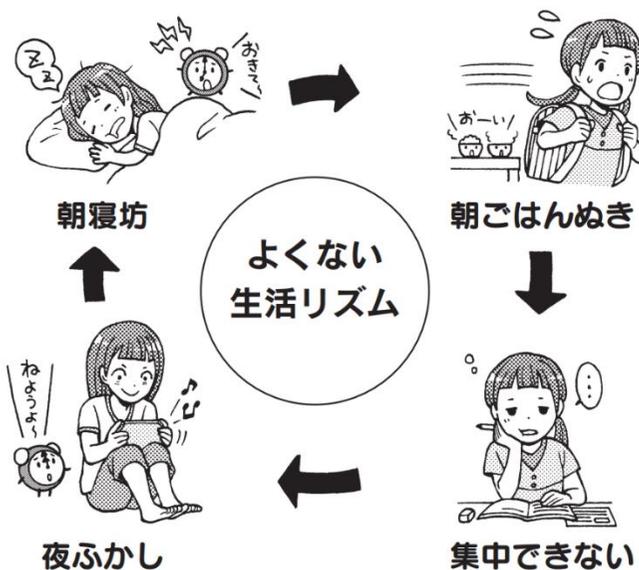


# 食育だより

令和4年9月16日(金)  
鹿町江迎学校給食センター  
栄養教諭 石田 美穂

少しずつ日が短くなり、実りの秋がやってきました。朝夕の肌寒さから秋の訪れを感じます。夏休み中は、規則正しい食生活を送ることができたでしょうか？これから行事が盛りだくさんです。季節の変わり目ですので体調を崩さないようにしましょう。

## 生活リズムをととのえよう！



夜遅くまで起きていると、睡眠不足になり、翌日の朝、眠くてなかなか起きられません。朝起きるのが遅くなると、時間がなかったり、食欲がわかなくなったりして、朝ごはんを食べられないかもしれません。すると、午前中は頭がぼんやり、体もだるくて授業に集中できません。

体には、体内時計という機能があり、24時間よりも少し長い時間を刻んでいます。体内時計を24時間に調整するには、朝に太陽の光を浴びて、朝ごはんをはじめ、規則正しく3食を食べ、昼間は外で活動し、夜は早く寝ることが大切です。

生活リズムをととのえるには  
**朝の光を浴びる**



生活リズムをととのえるには  
**朝ごはんを食べる**



## 行事食 十五夜

今年の十五夜は  
「9月10日(土)」でした。

旧暦の8月15日を「十五夜」といって、昔から、月をみる風習がありました。「中秋の名月」「お月見」「芋名月」とも呼ばれています。もともとは里芋の収穫祭であり、里芋に模してお団子を供えるようになったと言われています。毎年、この十五夜の日は変わり、今年は、9月10日(土)でしたが、お月見は楽しめましたか？

給食では、「十五夜」にちなんで、9月9日(金)に『里芋のそばろ煮』提供しました。

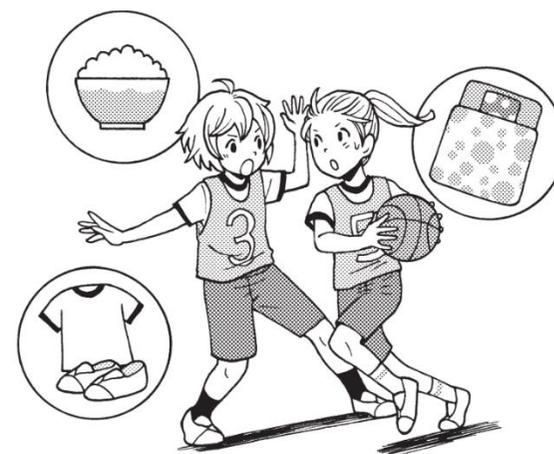


## スポーツの秋！ 食事・練習・休養が大切です！

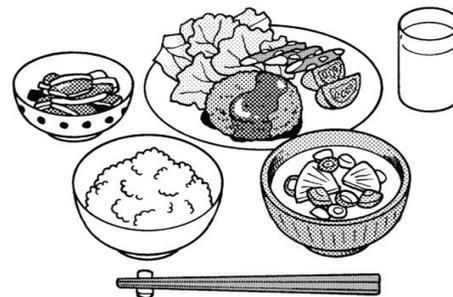
基礎体力や技術を身に着けるためには、練習することと、練習量に合った食事や休養をとることが重要です。

運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。

強い体づくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを意識するようにします。



### スポーツをする人の食事



スポーツをする人でも、特別な食事が必要なわけではありません。基本は、主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養バランスをととのえます。スポーツ選手は、さらに牛乳・乳製品や果物を取り、カルシウムや鉄分などがとりきれない時は、必要に応じて補食をとります。

### 水分補給はこまめに

水分補給の原則は、のどがかわく前にこまめに飲むことです。脱水状態になると、体温調節ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。激しい運動をする時や、気温や湿度が高い時など、汗をたくさんかく場合は、しっかり水分補給をするようにしましょう。普段は、水や麦茶など、糖分を含まないものを飲むようにしましょう。

