

10月給食だより

令和元年9月30日(月)
中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘
栄養士 鈴木 瑞代

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、読書の秋といわれるように、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でもあります。そして、食欲の秋も到来です。今が旬のさつまいも、秋刀魚、きのこ類などがたくさんあります。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。

★旬の食べ物を知ろう! ~秋が旬の食べ物~★

さんま



さんまの脂に含まれる E P A や D H A には、血の流れをよくしたり、頭のはたらきをよくしたりします。

さつまいも



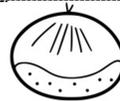
便秘を予防する食物繊維がたっぷり入っています。じっくり長い時間をかけて加熱すると甘みが増します。焼きいもは、さつまいもの甘さを最大限に引き出した食べ物です。

きのこ



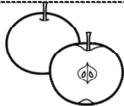
人工栽培によって、現在は1年中食べられていますが、本来は秋が旬です。低エネルギーで食物繊維も豊富。うま味たっぷりです。

くり



栗がたっぷり入った栗ごはんは、秋ならではの味覚です。美味しいですが、脂質が多く高カロリーなので、食べ過ぎに注意しましょう。

りんご



秋から冬にかけてもっとも美味しい季節です。香り高く秋を感じる果物です。

ご家庭でも秋の食べ物についての会話をしてみてください。



10月の給食目標：「食後の過ごし方を工夫しよう」

みなさんは給食を食べた後、どのように過ごしているでしょうか。お昼休みに外で遊んでいるとき、お腹が痛くなったことはありませんか？食事をした後は、食べ物がお腹の中にたくさん入っています。そして、その食べ物を消化しようと、胃や腸を動かすために血液がお腹に集まります。この時に走ったり、激しい運動をすると、血液が筋肉にいき、胃や腸が貧血状態になってしまい、お腹が痛くなってしまいます。昼休みに外で遊んではいけないというわけではありませんが、急に激しい運動をしないなど、お腹が痛くならないような昼休みの過ごし方を考えてみましょう。

スポーツの秋！！

運動能力アップの かぎは食事！！

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。スポーツ選手に専門の栄養士が付くほど、体をつくったり、動かしたりするためには食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。まずは食生活を見直し、力が発揮できる体づくりをめざしましょう。



スポーツと食事

【家庭で気をつけること】

- 毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかり食べさせましょう。
- 清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- 食事、睡眠、トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。



運動と食事Q&A

Q. 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。

