



令和6年9月30日

スポーツには 食事 がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会やさまざまなスポーツの試合などで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月19日は
アクティブDAY



アクティブDAYで実力を発揮するために

主食はしっかり食べ、油のとりすぎに注意しよう

最近の子どもの食生活は洋風化が進み、ご飯などの糖質源の摂取量が減る一方で油脂を使った料理や菓子を多くする傾向があります。脂質のとりすぎを避けるためには「肉ばかりに偏らない」「揚げ物などあぶらを多く使う料理に偏らない」「サラダにかけるドレッシングやマヨネーズの量」といった点に注意しましょう。

間食（おやつ）は「補う食事」

間食では三度の食事で補いきれないエネルギー源や栄養素を補給します。体作りやコンディション調整に役立つ糖質、ビタミン、ミネラルの多い食べ物を選ぶようにしましょう。具体的には、おにぎり、パン、牛乳・乳製品、果物です。

参考文献：子どものスポーツ栄養学 健学社





2日 (水)

まめ 豆あじのから揚げを骨ごと食べてカルシウム補給

豆あじを丸ごと揚げて提供します。骨ごと食べられるように、低温の油でじっくり揚げます。日本人はカルシウムが不足しがちです。学校給食では、児童が1日に必要なカルシウム推奨量の半分を補えるように献立を立てています。そのため毎日の牛乳に加えて、骨ごと食べることのできる小魚を時々メニューに取り入れています。

カルシウムは牛乳やヨーグルト、チーズ、豆腐、小魚、小松菜などにたくさん含まれています。ご家庭でも意識して摂るようにしてください。

カルシウムを十分に摂って運動しましょう！筋肉や骨に負荷をかけることで、丈夫な骨になります。

カルシウムを十分にとる



特に、牛乳は吸収が良いので毎日飲むように心がけましょう。



よく運動をして、筋肉、骨をきたえる



24日 (木) 食べ比べりんご

りんごの美味しい時期になりました。りんごには、ふじ、シナノスイート、紅玉、ジョナゴールド、王林などなどたくさんの品種があり、これから季節を楽しんでくれます。給食では2種類のりんごを食べ比べてもらい、どちらのりんごが好きか皆さんに投票してもらいます。どの品種のりんごが出るか、お楽しみに！



31日 (木) 納豆を食べよう

納豆はお好きですか？納豆は大豆を納豆菌で発酵させたもので、良質なたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄に加えて、脂質の代謝に欠かせないビタミンB₂を多く含んでいます。ご飯と共においしくいただきましょう。

