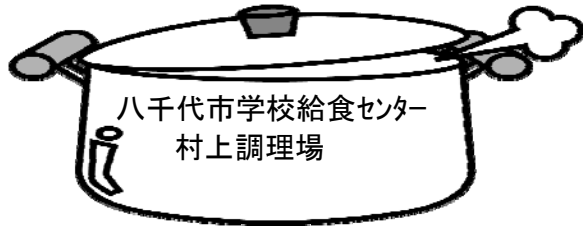


給食だより

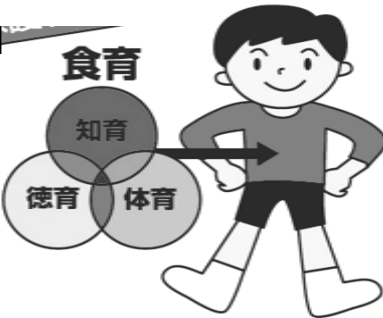


八千代市学校給食センター
村上調理場

日も短くなり、肌寒い季節になりましたね。これからの時期、朝起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起床し、暖かい朝食を食べましょう。体温が高まり、からだも目覚めるので、学校生活がいきいきと始まります。

毎月19日は「しょく19」=「食育の日」です。

平成17年に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を広く浸透するために、毎月19日が



★食育って何だろう？

- 1、生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
- 2、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

★家庭でできる食育は？

- 朝ごはんを毎日食べよう。
- なるべく家族みんなで食事をしよう。
- 食べる事について話そう。



毎月19日は食育の日
みんなで食べるとおいしいね

旬の食べ物

みかん

みかんというと温州

(うんしゅう) みかんのことをさします。

温州みかんは中国からの小みかんが鹿児島県長島で突然変異によって種なしになったもので、日本生まれです。

ビタミンCが豊富に含まれ、また、からだの免疫機能を高める働きもあります。みかんの袋やすじには、ビタミンCの働きを助ける物質があり、血管を強くしてくれます。みかんをたくさん食べると手が黄色くなるといいますが、これは、みかんに含まれるカロチノイドが吸収されて黄色く見えるのだそうです。手の色はしばらくみかんを食べないと元に戻るので心配いりません。

からだの免疫機能を高める
血管を強くしてくれる

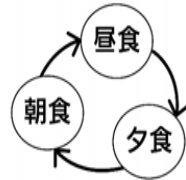
スポーツと栄養について考えよう



中学校の時期は、子供のころから成長し続けた体が完成にむかうときです。このときの食生活と運動が、これからの健康に大きく影響していきます。バランスのとれた食事と適度な運動を行うこ



基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



- 主食 / ごはん
- 主菜 / 豚肉のしょうが焼き
- 副菜 / 野菜のグリル
- 副菜 / ほうれんそうのおひたし
- 汁物 / みそ汁
- 果物 / 牛乳

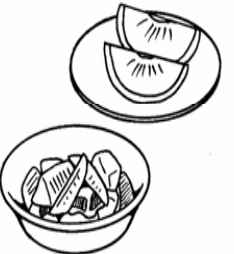
不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

間食に



牛乳やドライフルーツなどを!

食事には



果物や野菜料理を1品追加してみよう!

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するよう工夫してみましょう。

試合前後の食事は？



試合前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



当日

試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



試合後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。

