

食育だより 10月

今月の目標 **好き嫌いせず何でも食べよう**

さわやかな秋の空が広がる季節になりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、読書の秋など、何をするにも気持ちのよい季節です。給食では、旬の食材をたくさん使って秋の味覚をお届けします。

スポーツの秋、しっかり食べて強くたくましく

スポーツを楽しむための体づくりには、運動・栄養・休養の3つのバランスが大切です。特に小中学生は体の土台を作る時期なので、毎日の食事から必要な栄養素などをしっかりとることが、運動の効果を最大限に発揮することにつながります。

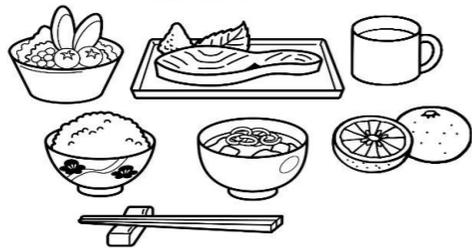


ご飯・パン・めん類などは体や脳のエネルギー源になる炭水化物(糖質)を含みます。毎食たっぷり食べます。

主食

野菜や海藻類などを使ったおかずは、体の調子を整えます。ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源なので、汁物を含めて2皿以上食べるようにします。

副菜



肉・魚・卵・大豆製品などをを使ったおかずは、体の成長に欠かせないたんぱく質を含みます。肉だけに偏らないことが大切です。

主菜

ビタミン・ミネラル・炭水化物や水分が豊富で疲労回復などに効果があります。季節の果物を中心に、毎食、あるいは捕食としてとります。

果物



牛乳・乳製品

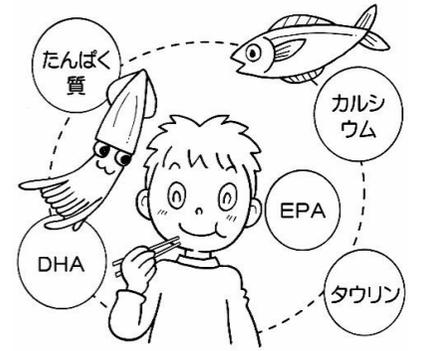
たんぱく質・ビタミン・カルシウムなどが豊富に含まれています。成長期のジュニアアスリートは毎日必ずとり入れるようにします。

サプリメントより、バランスの良い食事をしっかりとることが大切です。筋肉をつけたいからといってプロテインなどのサプリメントをとり過ぎると、脂肪として蓄えられます。IOC(国際オリンピック委員会)では、アスリートに特別な食品(サプリメント)や食事は必要ないと明言しています。毎日の給食をお手本に、バランスのとれた食事を心がけたいですね。

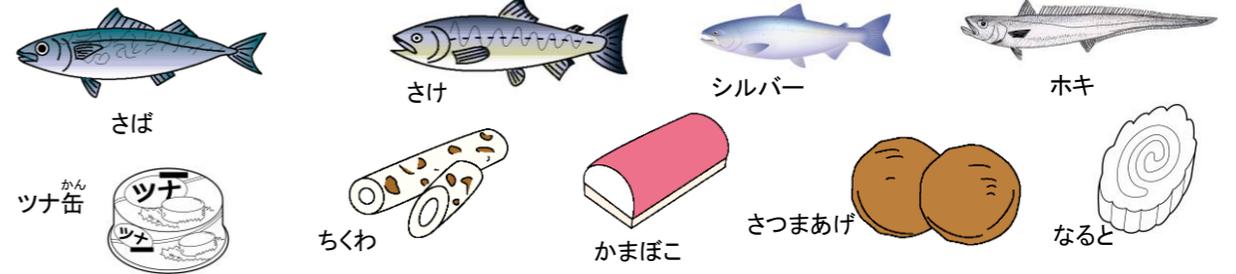


魚は栄養満点の食べもの

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が含まれています。鯖などの「青魚」と呼ばれる魚の油に含まれているEPAやDHAには、生活習慣病の予防効果があります。DHAは、脳の発達や働き、視力の向上にも役立ちます。たこやいか、貝類などに含まれているタウリンも生活習慣病を予防してくれます。



今月の給食に登場する魚・魚肉製品



「魚は骨があるから苦手…」という声が給食センターに届きます。給食センターでは、味付けや調理方法を工夫し、「この魚おいしい!」「この味付けなら苦手な魚も大丈夫!」と言える子どもたちを増やしていきたいです。

給食のメニュー紹介 レバーのケチャップ和え

材料	4人分
豚レバー	180g
おろし生姜	少々
おろしんにく	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	50g
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ2と1/2
中濃ソース	大さじ1弱
カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	大さじ2

- 作り方
- レバーを一口大に切り、下味に漬け込みます。
 - ①に片栗粉をつけて、油でカラッと揚げます。
 - 調味料と水を鍋に入れて弱火で加熱し、たれを作ります。
 - ③に②を加えてからめ、できあがりです。

スポーツ選手は、運動などで赤血球が壊されてしまうことが多くなります。また、汗からも血液の材料となる鉄が体の外へ出ていきます。貧血は女子に多いと思われがちですが、「国体男子高校生の20%、男子中学生選手の40%に貧血がみられた」という報告もあります。レバー・あさり・小松菜・大豆などの鉄を多く含む食品や、鉄の吸収力をアップする野菜・果物を積極的にとりたいですね。

