

給食だより 2019 10月

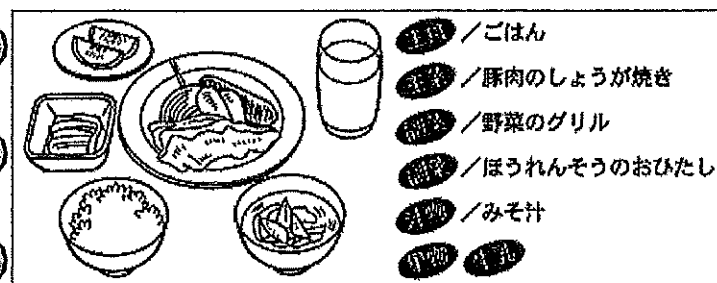
秋は、スポーツの秋。食欲の秋。何をするにも最適な季節ですね。
10月14日(月)は体育の日です。今月は、食とスポーツについて
ご紹介します。

スポーツと栄養について考えよう

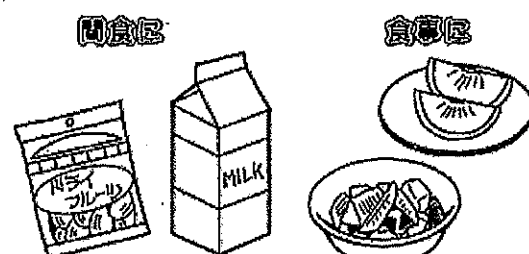
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動を
しなければ、じょうぶな体をつくることができません。どの
ような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

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パ
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。



不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類 を意識してとろう



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。

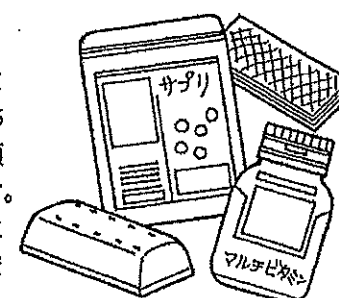
<スポーツをしている人の食事例>

<主食・主菜> 豚肉にはビタミンB1 が豊富です。ビタミンB1 は体の中のエネルギー代謝で
重要な役割を果たします。ご飯などの炭水化物と一緒にビタミンB1 が十分とれると、エネル
ギーとしてしっかり吸収されます。

<副菜・果物> 野菜、果物にはビタミンCが豊富です。ビタミンCは運動によって失われるので、
運動している人は、より補充する必要があります。

スポーツ時にサプリメントを使うと 効果があるの?

通常毎日の食事から栄養素をきちんととって
いれば、サプリメントをわざわざ使う必要はあ
りません。不足しがちなミネラルやビタミン類
も牛乳や野菜・果物などから十分摂取できます。
逆にサプリメントを多用すると、過剰摂取によ
る体への影響が心配されますので、気をつけま
しょう。



鉄は、体内で酸素を運
ぶヘモグロビンや、筋肉
中で酸素を運んだり貯蔵
したりするミオグロビンと
して存在する、運動に不
可欠な栄養素です。

食事ではとりづらい
え、汗で流れてしまいや
すく、不足しがちです。鉄
分を多く含む食品と、鉄
を体内に吸収しやすくす
るビタミンCを多く含む食
品(果物、野菜)と一緒に
食べるよう心がけましょ
う。

鉄分の多い食品

レバー・あさり・かつお・ひじき
こまつな など

激しいスポーツを
している人

鉄不足に

注意!!



貧血にならないよう気をつけよう

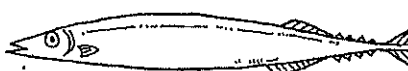
貧血の症状

- ・ 顔色が悪い
- ・ 動機
- ・ あくび
- ・ 立ちくらみ
- ・ 冷える
- ・ 耳鳴り

こんな症状ありませんか? 運動中、貧血にな
らないためにも、日頃から鉄分の多い食品を
食べて予防しましょう!



さんま



あぶらがのっておいしいよ!

この季節、旬の魚といえばさんまです。
秋になるとあぶらがたくさん含まれたさん
まが大量に水揚げされます。このさんまに
含まれるあぶらは、脳の働きをよくする
DHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレ
ステロールを減らす働きのあるIPA(イコ
サペンタエン酸)が多く含まれています。

※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。

<10月16日食育の日献立>

秋が旬の食材献立

麦ごはん、牛乳、さんまのかば焼き、
昆布とキャベツ浅漬け、なめこ汁