

# 食育だより

10月

給食室  
令和3年10月

スポーツの秋です

## 🏆 スポーツをする人の食事とは…

部活動や習い事などでスポーツをしている人は、1日3回のバランスの良い食事を基本に、運動によって消費される栄養を意識してとることが大切です。



### 🏆 食べ方の基本

🏆 6つの食品をバランス良くとりましょう。

第1群	第2群	第3群
血液や筋肉をつくる  魚・肉・卵・大豆	骨や歯をつくり、身体 の各機能を調節する  牛乳・海藻・小魚	体の調子をととのえ、 皮膚や粘膜を保護する  緑黄色野菜
第4群	第5群	第6群
体の調子をととのえる  その他の野菜・果物	エネルギー源となる  米・パン・めん類・いも類	エネルギー源となる  油脂類・脂肪の多い食品

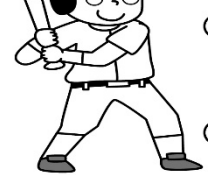
🏆 主食、主菜、副菜+果物・乳製品をそろえましょう。



🏆 1日3回規則正しく食事をする習慣をつけましょう。



### 🏆 こんなことに気を配りましょう



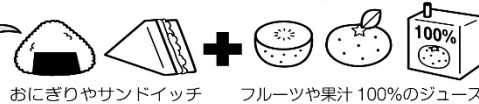
🏆 寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウム(上の表の第1・2群)が豊富な食事となるよう心がけましょう。

🏆 運動中は、こまめに水分を補給しましょう。糖分の多い清涼飲料水は控え、汗を大量にかいたときには塩分も忘れずに。

🏆 スタミナが不足していると感じる人は、鉄分を多く含む食品(レバー、小松菜、ほうれん草などの青菜、貝類など)を意識して食事に取り入れましょう。

🏆 運動量が多く、3回の食事でエネルギーが不足する場合は、補食として軽食を取り入れましょう。

おすすめの組み合わせ



🏆 運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化が良い物をよくかんで食べるようにします。



## お米を食べよう



「うるち米」と「もち米」

### でんぷんの成分



### お米の栄養

からだのエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

日本で作られているお米の品種は約300種類!!

日本で一番人気 コシヒカリ



普段、ご飯として食べているのが「うるち米」。餅にしたり、おこわにして食べるのが、「もち米」です。それぞれに含まれるデンプンの成分が少し違います。もち米が「アミロペクチン」のみで構成されているのに対し、うるち米は「アミロペクチン」と「アミロース」の2種類で構成されています。「アミロペクチン」が多いほど、モチモチとした粘り気のあるお米になります。

### ご飯の栄養

お茶碗1杯分(150g)

エネルギー…252kcal	ビタミンB2…0.02g
炭水化物…55.7g	カルシウム…5g
たんぱく質…3.8g	鉄…0.2g
ビタミンB1…0.03g	食物繊維…0.5g



## 旬の味覚 りんご

秋はさまざまな果物が旬を迎えます。その一つ、りんごは、青森県や長野県で多く栽培され、そのまま食べるほか、ジュースやジャム、缶詰などに加工されます。疲労回復に役立つリンゴ酸や、おなかの調子を整えてくれる食物繊維、生活習慣病予防に役立つポリフェノール類が含まれ、健康に役立つ食べ物です。皮に栄養が多いので、よく洗って皮ごと食べるとよいでしょう。

### いろいろなりんご

	ふじ	日本で最も多く栽培されている
	紅玉	アップルパイなどお菓子の材料に
	王林	独特なよい香りのする青(黄)りんご
	世界一	500g以上もある大きなりんご
	アルプス乙女	30gほどの小さなりんご