

# 食育だより

10月

給食室  
令和4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

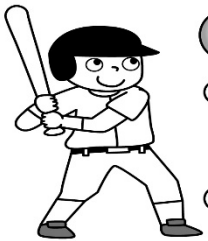
🏆 6つの食品をバランス良くとりましょう。

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

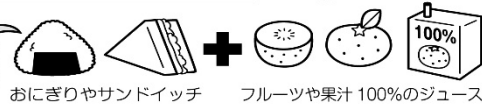
🏆 寝ている間に成長ホルモンが働くため、夕食には、たんぱく質やカルシウム(上の表の第1・2群)が豊富な食事となるよう心がけましょう。

🏆 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。



### 目に良い食べ物

目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをします。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持に欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い色素アスタキサンチンも目の疲れに有効と言われています。

かぼちゃ(β-カロテン) (ビタミンE)      ブルーベリー (アントシアニン)      ほうれん草(ビタミンC)      にんにく(ビタミンB6)



チーズ(ビタミンB12)



落花生(ビタミンB1)



丸干しイワシ(亜鉛、セレン)



目の健康に大切なことは、毎日のバランスのとれた食生活をする事です。また、日頃から本を読むときやゲームをするときは、姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に休めましょう。

### さつまい

さつまいは秋の味覚1位です。食物繊維が豊富。イモ類の中ではビタミンCがトップで抗酸化作用、美肌効果があります。

	安納芋	紅はるか	シルクスイート
甘み			
舌触り			
繊維の少なさ			
焼き上がり	ホクホクねっとり	ねっとり~とろとろ	しっとり

総合力 No.1

甘さ No.1

滑らかさ No.1