

食育だより

10月

給食室
令和6年10月

秋も深まりスポーツするにも良い季節となりました。

スポーツをする人は、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

運動量に対して食べる量が少ないと…「ケガをしやすくなる」「疲れが取れない」「貧血」など様々な症状が起こり、集中力の低下や体調の低下に繋がります。必要な栄養素を確保するために「主食・主菜・副菜」に乳製品と果物をプラスしましょう。栄養素と働きや代表的な食品を紹介します。



●主食…炭水化物(糖質)

体を動かすエネルギー源になる。
ご飯、パン、麺



●副菜…ビタミン、ミネラル、

体の調子を整える。
野菜、海藻類、きのこ類



●果物…ビタミン、ミネラル、糖質

疲労回復、コンディションを整える。
オレンジ、キウイフルーツ



●主菜…たんぱく質

筋肉、骨、血液などの体をつくる
もとになる。
肉、魚、卵、大豆製品



●乳製品…カルシウム、たんぱく質

骨をつくる。筋肉の収縮。
牛乳、ヨーグルト



貧血に良い食品は…高校生鉄分摂取基準1食4mg

こんにゃく、赤こんにゃく、あゆ(魚)、ひじき、きくらげ、バジル(粉)
タイム(粉)、いわし、レバー、梅、カレー粉など

鉄分の多い献立…いわしの梅煮 1.8 mg レバニラ炒め 3.3 mg

鶏肉のバジル焼き 1.7 mg ひじきと大豆の煮物 2.2 mg ^{こんにゃく}蒟蒻の梅みそかけ 1.0 mg

お米を食べよう!



白米はどのようにしてできるのでしょうか?



お米は稲から脱穀された状態をもみと呼びます。
もみすり作業をして玄米になり、精米作業を行って
玄米から白米になります。玄米はビタミン、ミネラル
食物繊維が白米よりも豊富です。

給食のご飯(200g)はお米が4000粒位になります。
一粒一粒大切に感謝していただきましょう!



お茶碗一杯分(200g)の栄養

エネルギー…336kcal ビタミン B2…0.02g
炭水化物…74.2g カルシウム…6g
たんぱく質…5.0g 鉄…0.2g
ビタミン B1…0.03g 食物繊維…3.0g



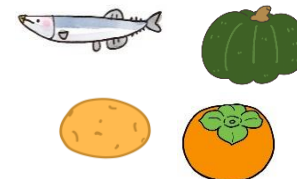
日本で主食用として作
られているお米の品種
は、約320品種です。
一番人気の品種は
「コシヒカリ」です。

10月の旬の食材 …秋の味覚を味わってくださいね。

魚介類: あさり、いわし、さば、さんま、しらす、わかさぎ

野菜: かぶ、かぼちゃ、ごぼう、さつまい、里芋、じゃが芋

果物: いちじく、かき、かぼす、梨、ぶどう、りんご、ゆず



山梨県産

「あけの金時」



旬の時期は秋です。ピークは10
月頃になります。この時期に収穫
された金時は甘みが強くスイーツ
料理に最適です。

食物繊維、ビタミンが豊富です。