



食育だより

千里みらい夢学園
吹田市竹見台中学校
令和3年10月1日



秋の味覚が美味しい季節がやってきました。恵みの秋に感謝し、好き嫌いしないで食べましょう。また秋はスポーツに適した季節です。よく食べた後は、よく体を動かして健康を保ちましょう。特に成長期は、栄養をしっかり摂るのはもちろんのこと、適度な運動をすることによって、丈夫な体が作られます。バランスの良い食事と運動を心がけましょう。



食事と運動について考えよう♪



食事をしっかり摂ろう!



食事と運動の
バランスを考えよう!

3食きちんと食べよう

不規則な食事やまとめ食いをすると、体に脂肪がつきやすく、体調を崩す原因になります。



好き嫌いせずに食べよう

いろいろな食材をバランスよく取りましょう。特に激しい運動で汗をかくと、汗と一緒に鉄分が出ていくので、レバーや乳製品、海藻類、あさりなどを食べ鉄分を補いましょう。



食べ過ぎてしまい摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余ったエネルギーは体の中に蓄えられ肥満につながります。無理なダイエットで食事を制限するのではなく、必要な栄養をしっかり摂って、体を十分に動かしましょう。

強い骨を作ろう

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚など、カルシウムが豊富な食品を摂りましょう。



疲労回復に役立つ食事

激しい運動をした後は、炭水化物やビタミンB1、たんぱく質をしっかり補給できる食事を摂りましょう。そして、早めに体を休めることが大切です。



☆スポーツ時の昼ごはん コンビニで選ぶポイント☆



運動量が多い日に、昼食をコンビニで選ぶ場合は、特に栄養バランスに気をつけましょう。おにぎりやパンだけ、揚げ物ばかりだけでは栄養が偏ってしまいます。飲み物を牛乳やお茶にしたり、ヨーグルトや果物などを追加したりして、栄養バランスを整える工夫をしてみましょう。



★10月の食券配付結果発表★

10月から食数が少し増えています。食券を忘れると名前を確認できるまで待ってもらっているため、食券は忘れずに持って来てくださいね。

期間内に取りに来てくれたクラス

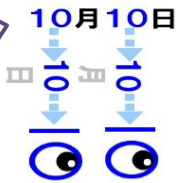
食券配付期間：9月27～30日

3-1、1-3



10月10日は目の愛護デー

横にすると、目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。



私たちの生活はテレビやゲーム、パソコン、スマホなどを多く使い、目を酷使してしまいがちです。目の疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。目にいい物を心がけて食べる日にしてくださいね。

給食では8日(金)

豚丼・さばのピリッとジャン・ブルーベリータルト・小松菜の煮浸 と目にいい献立になっています。

New

目の健康にかかせないビタミンA

目に役立つ食べ物の代表がビタミンAです。目のうるおいを保つ働きがあり、目の網膜(見るための器官)の材料にもなっています。足りなくなると目がゴロゴロし、暗いところで物が見えにくいという症状などが現れます。



多くふくまれる食品



多くふくまれる食品

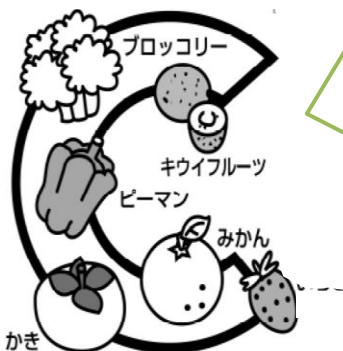
ビタミンB群



目の疲れを回復する働きがあり、充血などにききます。目を作る大切な成分の一つでもあります。

多くふくまれる食品

ビタミンC



目の角膜の材料であるコラーゲンを作るビタミンです。目の材料の一つでもあります。

多くふくまれる食品

ビタミンE



血の流れをよくし、その強い抗酸化力で目の細胞を守る力があります。

他にも、目の疲れを和らげるブルーベリーなどに含まれる『アントシアニン』も有名です。これらの栄養は食べたからすぐ効くというものではなく、長期的な「眼病予防」「体全体の回復を含めた目の回復」の効果がある食べ物になります。苦手でも積極的に食べるよう、心がけてください。

◆◆◆◆◆10月の予定◆◆◆◆◆

★10月後半(16日以降)の食券配付: 10月13日~15日

★11月の給食申し込み締め切り: マークシート10月15日(金) インターネット10月20日(水)

10月のおすすめ

鮭ご飯・かぼちゃのかき揚げ(13日)、ピタパン(14日)、

ジャージャー麺(19日)、ハッシュドビーフ(21日)、

ハロウィン献立(29日): 米粉ささみカツ・お米のかぼちゃマフィン・ひじきソテー

New