



食育だより

千里みらい夢学園
吹田市竹見台中学校
令和5年10月2日



もうすぐ体育大会！！体調管理をしっかりとしましょう！！

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、好き嫌いを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、栄養をしっかりと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！！



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 バランスよく摂りましょう。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と摂って、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と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。



◆◆◆◆◆ 10月の予定 ◆◆◆◆◆

10月16日～31日の申込み締め切り *インターネット：10月5日(木)

11月の申込み締め切り *マークシート:10月16日(月) *インターネット:10月20日(金)

食券配付 10月後半 10月11日(水)～13日(金) 11月 10月26日(木)～31日(火)

10/4(木)NEW カオマンガイ(タイ料理で、蒸し鶏のご飯になります)

給食では、焼いた鶏肉にエスニック風の甘みそだれをかけているので、にんにくの効いた鶏がらスープで炊いたカオマンガイ用のご飯に自分でのせて食べてもらいます。楽しみにしてくださいね！

10/30(月)NEW 豚キムチスパゲティ、中学芋

大学芋と比べ成長途中の小さいサイズの中学芋になります。いつもと違うか試してみてください。

その他新メニューが多数登場します♪是非、注文して食べてみてくださいね！

6日マッシュさつま 17日二色丼 18日ポテトのトマトソース

23日じゃがいものそぼろあん・南蛮ごぼう 25日かぼちゃの甘煮 26日大豆ふりかけ

給食ではブルーベリータルトがついています。

10月10日 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なので、目にいい食べ物を心がけて食べる日にしてくださいね。

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

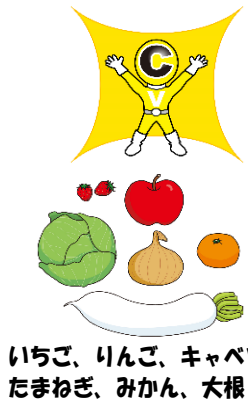
ビタミンB群



目の疲れを回復する働きがあり、充血などに効きます。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

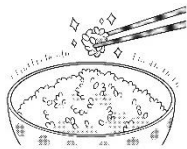
ビタミンE



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。

おいしい新米の季節になりました



新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

©少年写真新聞社2023

お米クイズ

レベル1

Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう?

① ② ③

ボクはイネという植物の実だよ。イネの穂にたくさんのもみがつくと、重さでおしぎをしているように見えて、「稲穂がたれる」と言うよね。もう一度よく絵を見てみよう!

レベル2

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう?

①おなかの調子を整える働き
②脳やからだのエネルギーになる働き
③からだの血や肉になる働き

ボクにはたくさんの栄養がつまっています。特に「炭水化物」という栄養が多く含まれていて、1杯のお茶わん(ごはん約150g)には55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる食べ物の仲間には、パンやめん、ジャガイモなどがあるけど…答えわかったかな?

レベル3

Q. 1杯のお茶わん(ごはん約150g)には、何つぶのお米が入っているでしょう?

① 約900つぶ ② 約1,800つぶ ③ 約3,200つぶ

一つの稲穂にはボクが約70つぶついているよ。1杯のお茶わんのためには、45本以上の稲穂を刈り取らないとできないんだって。農家の人は大変だね!

①:841N1
②:241N1
③:141N1
☆マツダ☆

食育まんが ハロウィーンって どんなお祭りなの？

給食ではデザートに米粉のかぼちゃマフィンがつき、毎年人気メニューです。

