

食育だより 10月号

2022.10.3
豊中市立第二中学校
栄養教諭

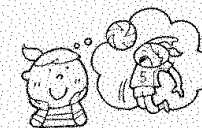
秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。
 今月は6日(木)が体育大会、7日(金)が体育大会予備日です。6日、7日とも給食はありませんので、家庭から「お弁当」を持って来て下さい。購買のパン販売も終了しましたので、忘れないようにしてくださいね。
 また、10月10日(月・祝)は「スポーツの日」です。この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。

8月26日(金)から全員給食が始まりました。

いよいよ全員給食が始まりました。
 1学期の昼食時間に各クラスで「2学期からの全員給食について」のパワーポイントを見ていたこともあり、当日は忘れ物もほとんどなく、時間はかかりましたが、無事給食を食べることができました。
 翌日からはかなりスムーズに準備や片づけをできるようになり、対応の早さに驚きました。
 今は、ほとんどの生徒が給食当番を経験し、余裕もできてきました。
 少し残念なのは、「ごはん」の残りが多いことです。本校の生徒は男女ともやせ型の生徒が多いのですが、成長期なので最初によそう量をもう少し増やしたり、おかわりをしたり、しっかり食べてもらいたいと思っています。



スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



大切なのは 栄養バランス

①主食 ②主菜
③副菜 ④汁物
⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

食事でエネルギーや栄養をしっかりと取りましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。

日常の分 成長に使う分 運動の分

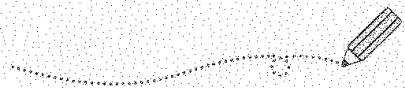
食べることも寝ることも

大切なトレーニング!

ごはんを食べて

食料自給率を上げよう

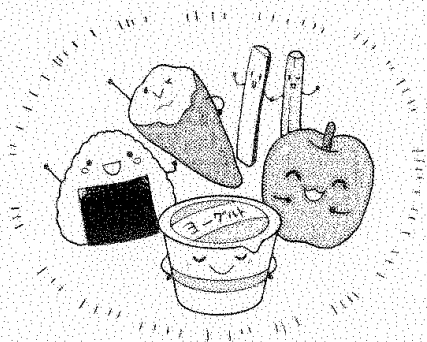
塩分のとり過ぎ注意



「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



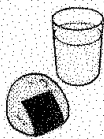
間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう!
2. 不足しやすい栄養素を補おう!
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう!

自分にぴったりの間食は?

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食の時におなかがすかず、必要な栄養素をとれなくなってしまいます。



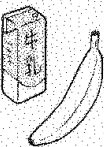
塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べ過ぎるのを防ぎます。



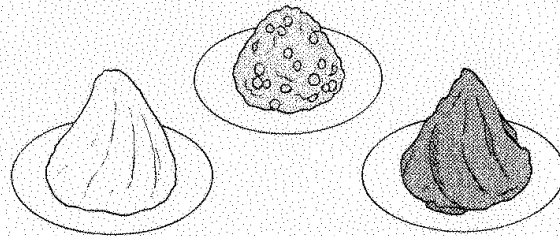
スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。

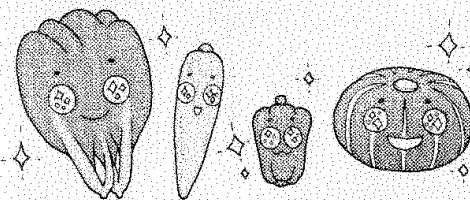


いつも食べているみそを知ろう

みそは日本の食生活に欠かせない食品で、材料は大豆とこうじ、塩です。使うこうじの種類で、米みそ・麦みそ・豆みそにわけられます。地域や家庭によっても使われているみそは違います。給食のみそ汁と家庭のみそ汁の味をくらべてみると、いろいろな発見があるかもしれません。

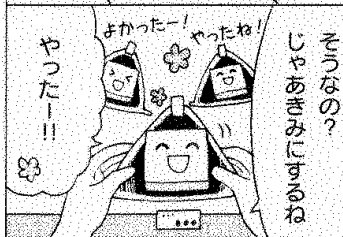
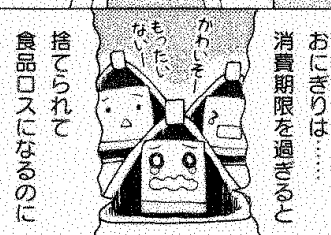
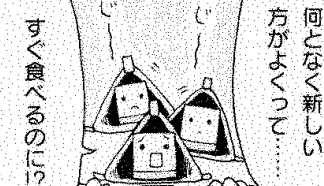


10月10日は目の愛護デーです



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

すぐ食べるなら手前から



◆◆◆ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰めた米でしょう?

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで



収穫されたばかりの米を新米といますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰めた米です。

2月1日(3月31日)までの期間限定