

# きゅうしょくだより

令和6年10月 No. 6

唐津市西部学校給食センター

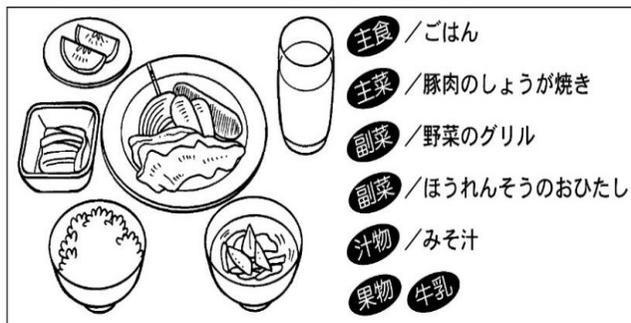
スポーツ・行楽・芸術・読書、そして味覚の秋がやってきました。過ごしやすい季節ですが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないよう規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を送りましょう。

## ◆スポーツと栄養について考えよう

成長期の体は、適度な運動とともに栄養をしっかりとらなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

### ① 基本は1日3食バランスよく！

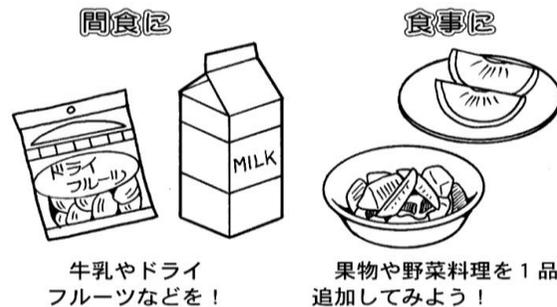
スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。右の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので、参考に見てみましょう。



### ② 不足しがちな鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう！

激しい運動を行っている人の中には、鉄などのミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりします。

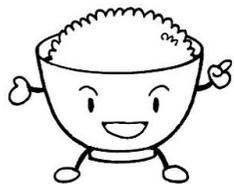
そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するように工夫してみましょう。



### ③ 試合前後の食事は？

試合前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



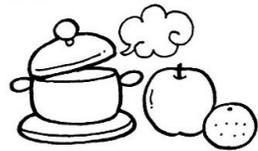
当日

試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



試合後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



④ しっかり食べたあとは、お風呂に入ってよく眠りまじょう。  
(寝ている間に成長ホルモンは多く分泌されます)

## ◆10月10日は目の愛護デー！👁️



### 目によい食べ物は？



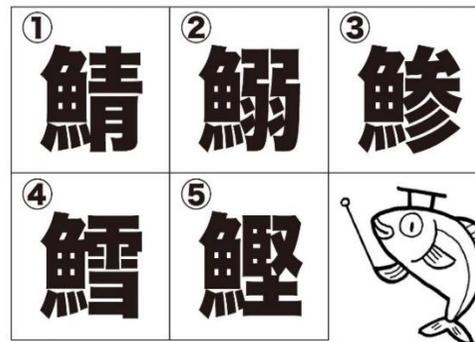
これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

目を健康に保つためには、ビタミンAやカロテン、アントシアニンなどが効果的です。そして、食べ物と合わせて毎日の生活にも注意が必要です。テレビに近づいて見たり、テレビやゲームを長時間したり、暗い中で勉強したり、本を読んだり、ゲームをしたり... そんな生活をしている人は、目が悪くなりやすいので要注意です。テレビやゲーム、読書や勉強は適度な明るい部屋で、時間を決めて行うようにしましょう。また、近くのものばかり見るのではなく、遠くの景色を見たりすることも目の疲れをとってくれますよ。

## ◆おさかなクイズにちょうせんしてみよう！

Q. 魚へんの漢字 何と読むの？

ヒント



- ① みそ煮やしょうが煮にすることが多いです。
- ② 古くから、庶民の味として食べられています。
- ③ 唐津でよくとれる魚です。
- ④ かまぼこの材料にもなります。
- ⑤ そのまま食べるだけでなく、だし汁になったり、豆腐の上にかけたりします。