

きゅうしょくだより

令和4年9月26日 No. 6

唐津市東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、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくるできません。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、参考にしてみましょう。



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。

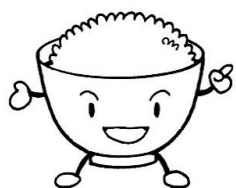
そこで、これらの栄養素を効果的に摂取するように工夫してみましょう。



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。



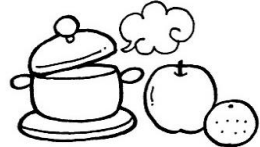
当日

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しょう。
(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？



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。

給食では10月7日(金)に、

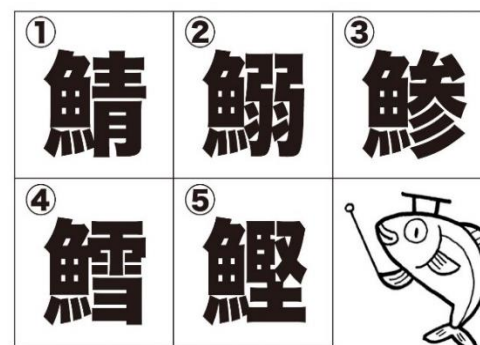
ブルーベリーゼリーが登場します。お楽しみに！

◆「お魚教室」始まります！

コロナ禍で見合わせていましたが、10月から希望があった学校で順次、実施予定です。

◇おさかなクイズにチャレンジしてみよう！

Q. 魚への漢字 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。