

10月給食だより

令和3年度 10月号
佐賀市立川上小学校



長い夏が終わり、ようやく過ごしやすい季節になりました。秋は一年で一番活動しやすい時期ですが、触れる空気は「涼しい」から「肌寒い」に変わっていきます。気温の変化に体調がついていけず、かぜをひいてしまう人も出てくる頃です。「秋の夜長」というように、日没が早くなり夜の時間が長くなる時期ですが、夜更しせず十分に睡眠をとり、バランスのよい食事をとることや適度な運動をすることで体の調子を整えていきましょう。

食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



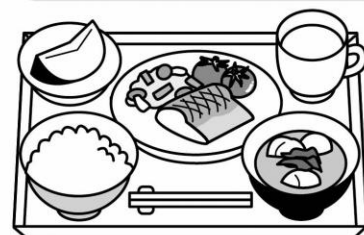
10/30 食品ロス削減の日

スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

スポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？ 競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** …主にエネルギーのもとになる [ご飯、パン、麺類]
- 主菜** …主に体をつくるのもとになる [肉、魚、卵、大豆製品]
- 副菜・汁物** …主に体の調子を整えるのもとになる [野菜・きのこ、海藻・いも] ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** …ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** …カルシウムなどの補給に



栄養を効率的に消化・吸収するためには、しっかりと噛んで食べることも大切です。

★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！



不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後はなるべく早く糖質でエネルギーを補給します。おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので食事は消化の良いものがおすすめです。



<p>必要なものを、使い切れるだけ買う。</p>	食品ロスを防ぐために必要なこと	<p>余った食品を使い切る日を設ける。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ。</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は整理せいとんし、中が見えるようにする。</p>
<p>家族が食べられる量を考え、料理を作る。</p>		<p>冷凍できるものは新鮮なうちに冷凍する。</p>



★のどが乾いたと感じる前に飲むこと！

