

給食だより

深谷市立南中学校
H26・10月号

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何をするにもよい季節になりました。毎日充実した学校生活を送っていますか？実りの秋を迎え、給食でも旬の食材が盛りだくさんに登場しています。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。

スポーツと栄養について

成長期の体は、栄養をしっかりとりとともに適度な運動をしなければ丈夫な体をつくるできません。どのような食事、生活を送ればよいのか考えてみましょう。

<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、問題ありません。

主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をするように心がけましょう。



<不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミン類をとろう>

激しい運動を行っている人の中には、鉄分やカルシウム、ビタミン類が不足することがあります。そこで、これらの栄養素を効果的にとるようにしましょう。



★食事に★
果物や野菜料理を1品
追加してみよう！！

★間食に★
牛乳やヨーグルトなど、
カルシウムが豊富な食
品を積極的に！



<3つのサイクルを大切に>

ただ、食事→練習のサイクルだけを繰り返すだけでは、スポーツをする上で使える丈夫な体はつくれません。疲労を取り除き、きちんとした休息をとることも重要な要素です。

3つのサイクル



旬の食材を味わおう！！

★果物★



秋に旬をむかえる果物はりんごや柿、ぶどう、みかんなどがあります。それぞれ特徴的な味・色・形・栄養素をもっていて、特に体の抵抗力を高めてくれるビタミンCやコレステロールの吸収を抑えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。

★いも類★



いも類には、でんぷんなどの糖質が多く含まれています。でんぷんは多糖類といって、ブドウ糖やしょ糖などにくらべて体内でゆっくり吸収されるため生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

クイズ 原料になっているいもを選んでみよう？

①しらたき



②栗きんとん



③とろろ汁



- A) じゃがいも
- B) さつまいも
- C) やまのいも
- D) さといも
- E) こんにゃくいも

答え ①E ②B ③C

さつまいも

いも類の中でも、特にこの時期おいしいのが「さつまいも」です。給食では、「秋の味覚シチュー」や「小魚入り松葉芋」にさつまいもが使われます。

★さんま★

秋を代表する魚のひとつで、北の海から南下を始まる秋が、一番脂がのっています。さんまにはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という脂肪酸が豊富に含まれています。この栄養素は、脳や神経の情報伝達に深く関わっており、記憶や学習能力が上昇するといわれています。また心臓病やアレルギーを予防する働きもあります。

9月・10月とさんまを片栗粉につけて揚げ、甘辛ダレにつけた「さんまの**蒲焼き**」を、給食にだします！！旬のさんまを味わっていただきましょう。

