

9月 食育だより

いわくにし ほうぶがっこうきゅうしよく
岩国市北部学校 給食センター

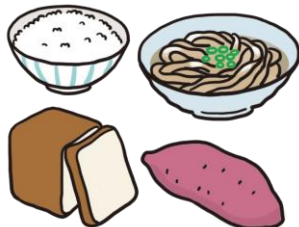
立秋もすぎ、暦の上では秋ですが、9月はまだまだ暑い日が続きます。夏休みの疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事をしっかりとって体調を整えましょう。

思い切り運動できる体を作るために！

食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

スポーツ選手が試合で最大限力を発揮したり、ケガを予防して質の高いトレーニングを行い、競技を長く続けられるようにするための食事術を「**スポーツ栄養**」といいます。大人になってから食習慣を変えるのには強い意志が必要です。「良いものを、良いタイミングで、適量ずつ食べる」ことを子どものころから身につけていれば、スポーツの技術力向上だけでなく、生涯健康に暮らすためにも役立ちます。まずはいろいろな食べ物をバランスよく食べることから始めましょう

黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ！
(おもにエネルギーになる)

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体！
(おもに体をつくる)

緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ！
(おもに体の調子を整える)

食べ物に含まれる栄養素は、それぞれ役割があります。そして、それぞれの栄養素が密接に関わりあいながら体の中ではたらいしています。

どれか一つだけの栄養素をとるのではなく、バランスよくとるようにしましょう。**学校給食**は小中学生に必要な栄養素、適切な量を示すお手本になっています。どんなものをどれくらい食べればよいかの参考にしましょう。

また、運動するときに水分は欠かせません。子どもは大人よりも脱水になりやすいので、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう！



成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため貧血が起こりやすくなります。食生活に気を付けて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



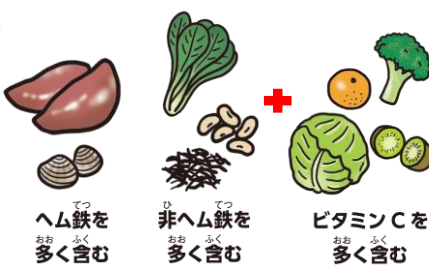
スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



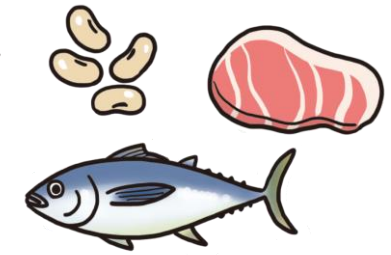
鉄とビタミンCをしっかりとろう！

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。



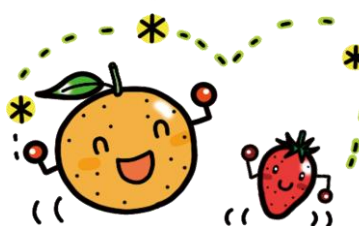
朝ごはんはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

毎日朝ごはんを食べて学校に来ていますか？ごはんやパンに含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。このブドウ糖は脳や体のエネルギー源になります。ブドウ糖は体の中にたくさん蓄えておけないので、朝ごはんは勉強や運動を頑張るためには欠かせません！

また、朝ごはんにくだものや牛乳・乳製品を加えると朝ごはん全体の質が高まります。くだものはビタミンや無機質を含み、エネルギー源にもなります。牛乳・乳製品は骨を作るのに役立つだけでなく、いろいろな栄養素を含んでいます。

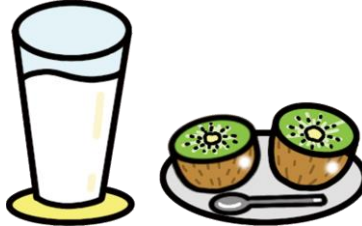
くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる！



ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる！



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる！



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。