



10月給食だより



No.476 発行：阿見町立学校給食センター

スポーツには **食事** がカギ!

暑さも少しずつやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は?

10月第2月曜日は「スポーツの日」!

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



成長期と貧血

日々成長している子供は、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。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起りやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

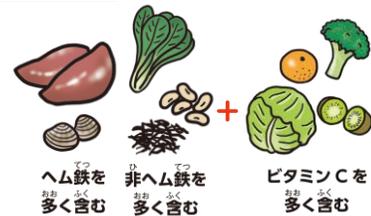
どんな症状があるの?

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あります。



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。



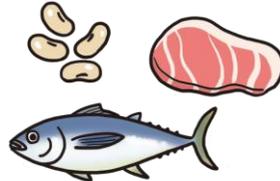
スポーツする人は特に注意!

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。



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・大豆などを献立に組み合わせてしっかりと食べましょう。



世界食料デーとは、世界の食料問題を考える国際デーのことで、国際連合が毎年10月16日と定めたものです。2022年の調査では、世界全体で7億3500万人が飢餓に直面している状況です。冷蔵庫の中に賞味期限が切れた食材はありませんか? 使いかけの調味料などはありませんか? 私たちのまわりには多くの食品ロスが隠れています。ぜひこの機会に、ご家庭での食品ロスについて考え直してみたいはいかがでしょうか?

もうすぐ新米の時期です

～お米の良さを再確認してみましょう!～

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよく噛む習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのため、粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れた良さは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

～だ液(よだれ)の不思議～



暑い夏を乗り切るために、梅干しやレモンを食べた人も多いと思います。「梅干し」「レモン」と聞いただけでも口の中にジワっとだ液がわいてきませんか? すっぱいもの(酸)には歯をかす成分が含まれています。酸から歯を守るために、だ液腺というところから、たくさんだ液が出てきます。過去にすっぱい味を経験した脳は、そのことを覚えていて、次に梅干しなどを見ると「たくさんだ液を出さなきゃ」と先回りしてだ液腺に指令を出すので、すっぱいものを見たり聞いたりしただけでもだ液がじわじわ出てきます。他にもだ液には、消化作用、歯の表面の再石灰化、口の中をきれいに保つ作用、味の感知、口の中の粘膜の保護、抗菌作用などがあります。ちなみに、赤ちゃんは病原菌から身を守るために大人より9倍もだ液(よだれ)を出しているといわれています。

たくさんの役割を担う【だ液】を分泌させるためには、お水を飲むこと、しっかりと噛んで食べること、話したり笑ったりして口を動かすとよいといわれています。