



きゅうしよく

給食だより 10月号

がつごう

たまのしりつがつごうきゅうしよく
玉野市立学校給食センター

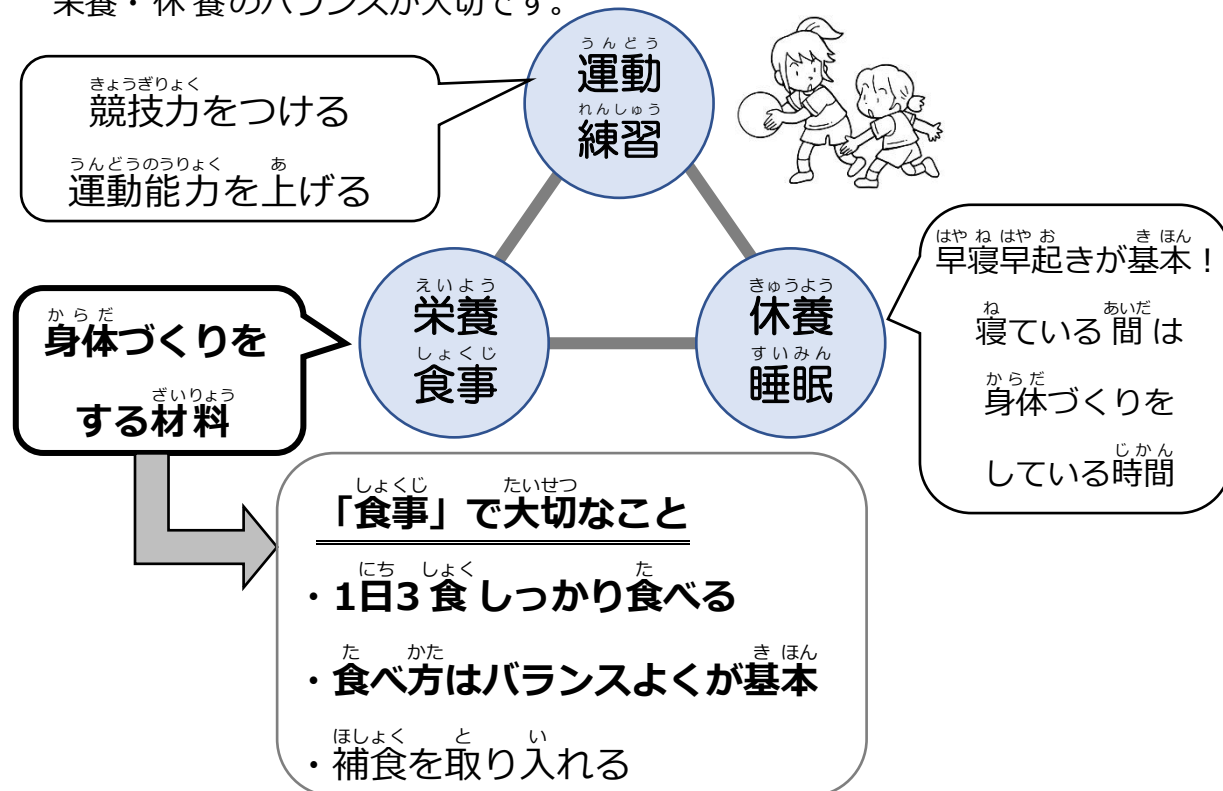
10月13日は、「スポーツの日」です。スポーツをしていて、「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいないで
しょうか。そんな時には、練習方法だけではなく、食事についても
みなお見直してみましょう。



～スポーツと食事～

スポーツをしていても特別なことは必要ありません。基本的な、運動・

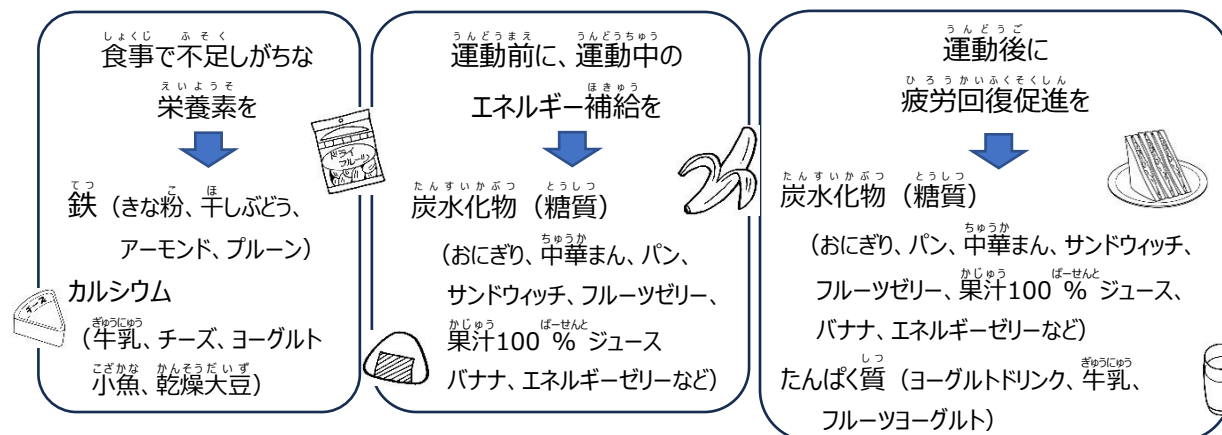
栄養・休養のバランスが大切です。



スポーツをすると、身体を動かす分、より多くのエネルギーや栄養が必要になります。また、みなさんは成長するためにもエネルギーをとる必要もあります。そのため、栄養バランスよく 1日3食しっかり食べることが大切です。

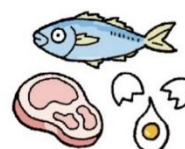
★補食のとりかた

「補食」とは、日常の食事で不足しがちな栄養素やエネルギーを補うための食事です。成長するためのエネルギーだけでなく、運動するためのエネルギーも摂取しなければいけないので、1回の食事で多く量が食べられない人、運動前後に栄養補給をしたい人は補食を取り入れてみましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎには注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム



持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



お月見を楽しもう

お月見は、旧暦の8月15日に秋の美しい月を觀賞する行事で、「十五夜」や「中秋の名月」とも呼ばれます。お月見の日には、お団子やススキ、里芋をお供えて秋の収穫を感謝します。今年の十五夜は10月6日です。美しい月を見上げてみましょう。給食では、10月3日にお月見献立が登場します。おたのしみに!!

