

# 10月給食たより



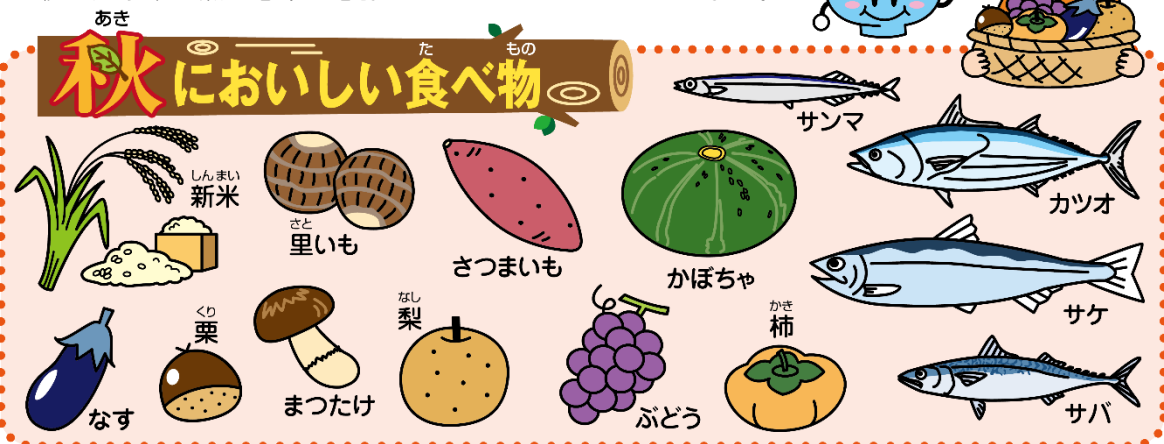
天草市立天草学校給食センター 文責 梶山

日中はまだ暑い日が多いですが、朝晩は涼しくなり、暦の上では秋になりました。気温の変化から体調を崩しやすくなります。生活習慣を見直し、栄養のある食事をとることを心がけましょう。『食欲の秋』ということで、お野菜や果物などたくさんの食材が旬をむかえ、おいしく食べることができるのが楽しみですね！

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫をむかえる季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くさんまをはじめ、さけ、さば、かつおなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝しておいしくまいりましょう。



### 秋に美味しい食べ物

ハロウィンがやってきます！ハロウィンは10月31日に行われる西洋のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い払う伝統行事で、2000年以上の歴史があります。10月31日(木)の給食はハロウィンをイメージした献立になっています。「食パン、牛乳、パンプキンシチュー、トマトオムレツ、海藻サラダ、ハロウィンミニゼリー」です。お楽しみに！

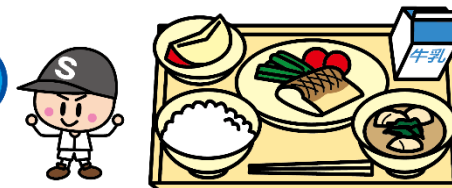


## スポーツで力を発揮するための食事とは？

部活などスポーツの試合で、自分の持っている力を発揮するために必要なことは何でしょう？日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠を十分にとり、体調を整えることが重要です。

### 健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝、昼、夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。

- 主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)  
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)  
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)  
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためにかかせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。

<p><b>朝ごはんを毎日必ず食べる</b></p> <p>朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。</p>	<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。</p>	<p><b>睡眠をしっかりとり</b></p> <p>体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。</p>
---	--	--