



食育だより 10月号

小田原市立国府津小学校

学校栄養職員

季節の変わり目で、寒暖差が激しくなっていますが、お元気でお過ごしでしょうか。今月は、スポーツの日がありました。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会にぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには、丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスの整った食事を心がけましょう。



うさぎハンバーグ

いも団子汁

～十五夜～

今月の十五夜は、10月6日でした。
十五夜は、いもを供えていたことから
【芋名月】ともいいます。

～目の愛護デー～

10月10日は、目の愛護デーでした。
ブルーベリーは、疲れ目に効果的です。
パソコンやスマートフォンなどの使い過ぎにも
気を付けましょう。



ブルーベリーゼリー



チキンカツ

～運動会応援献立～

【勝つ】と【カツ】をかけて、
チキンカツを提供しました。

放送でも、運動会の歌が流れていて、
給食中も盛り上がっていました。

米を食べていますか？

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。



運動能力アップのかぎは 食事

運動能力アップには食事が重要なかぎを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。

まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

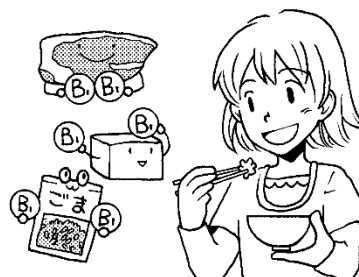


運動と食事Q & A

Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB₁が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。

疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。



塩分のとりすぎに気をつけましょう

～こんな行動に注意～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻繁に食べていたりしていませんか？ 塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。

