

# 9月給食だより

2017年 9月号

いよいよ2学期がスタートしました。2学期は運動会や学園祭など、たくさんの行事が待っています。

9月はまだまだ暑い日が続きますが、特に屋外での活動時には十分な水分補給を心がけましょう。また、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期なので、栄養と休養をしっかりとり、体調を整えましょう。



## 「まごわやさしい」の食事を食べよう！

日本は、昔から「米」を中心とした食事をしてきました。ごはんと汁物を中心に、魚・野菜・豆・海藻などを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維もとれるので、健康によいと他の国からも注目されています。和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげると「まごは（わ）やさしい」になります。今年度の都留市の給食では、毎月「まごわやさしい」の食べ物を使った給食を提供する予定です。和食の良さを、給食をとおして伝えていきたいと思えます。是非、ご家庭でも「まごわやさしい」の食べ物を取り入れてみてはいかがでしょうか。

<b>ま</b>	<b>ご</b>	<b>わ</b>	<b>や</b>	<b>さ</b>	<b>し</b>	<b>い</b>
<b>豆</b>	<b>ゴマ</b>	<b>わかめ</b>	<b>野菜</b>	<b>魚</b>	<b>椎茸</b>	<b>イモ</b>
大豆、あずき などの豆類	ゴマ、ナッツ、 クルミ、アーモンド	わかめ、コンブ、 海苔などの海藻類	野菜、根菜	魚（特に小型の青魚）	椎茸、しめじ などのキノコ類	里芋、じゃがいも、 さつまいもなどの芋類

## 9月の給食目標「しっかりたべて うんどうしよう！」 《運動と栄養》

運動(スポーツ)をすると通常より多くのエネルギーを消費します。そこで、自分に合った栄養摂取を考える必要があります。また、どんな運動をするかによっても、食事や栄養素のとり方に違いがでできます。

### \*「持久力」が必要なスポーツ(長距離走など)

エネルギー源の炭水化物をしっかりと取りましょう。貧血予防のために鉄分を多く含んだ食品を、エネルギーを効率よく作り出すためにはビタミン類が豊富な野菜や果物を多くとるようにします。



### \*「筋力・瞬発力」が必要なスポーツ(短距離走など)

筋肉をつくる材料になるたんぱく質をしっかりと取りましょう。また、カルシウムが不足すると足がつりやすくなるので、牛乳やチーズなどの乳製品や小魚を食べ、しっかりとカルシウムを補いましょう。



### \*「持久力・筋力・瞬発力」の両方が必要なスポーツ

上記2つの型を総合的に取り入れます。



※どのスポーツを行う場合であっても、基本は栄養バランスを整えることがいちばん大切です。その上で、スポーツ内容によって調整していくことが望ましいのです。運動会シーズンは外での活動が多くなります。普段より体を動かすことが増えるので、1日3食欠かさず食べることで、しっかり栄養補給をしましょう。

## 生活リズムをととのえよう！

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？

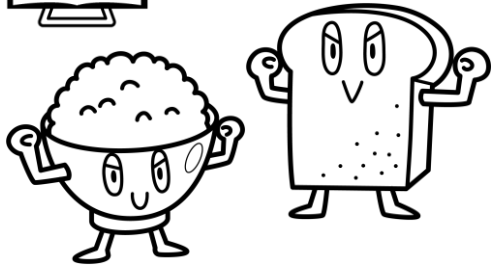
しっかり勉強や運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。



# 理想の献立を考えよう

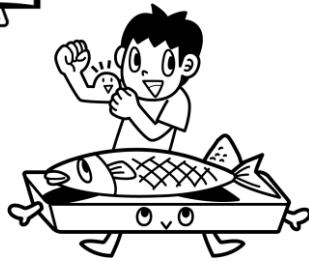
献立には基本となるルールがあります。この基本ルールを覚えれば、バランスのとれた食事をとることができるよ。

## 主食



体のエネルギー源になる  
ごはん パン めん類

## 主菜



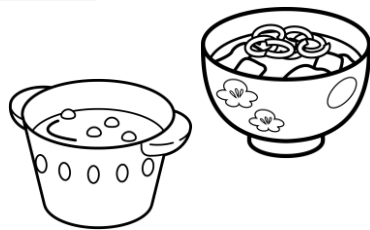
体をつくる  
肉 魚 たまご 大豆製品

## 副菜



体の調子をととのえる  
野菜 くだもの 海藻

## 汁もの



水分や足りない栄養を補う  
みそ汁 スープ 牛乳 お茶

**主食** + **主菜** + **副菜** + **汁もの** = **理想の献立**



# 秋に美味しい食べものを知ろう！

