



「実りの秋」「読書の秋」「芸術の秋」・・・楽しみの多い季節となりました。何をするにも良い季節です。過ごしやすくなってきたので、体を動かす「スポーツの秋」も楽しみませんか? 栄養バランスのとれた食事はもちろん、十分な睡眠に心がけ、スポーツも楽しめる健康な体をつくりましょう。

スポーツと栄養について考えよう

スポーツで思い切り力を出しきるには、トレーニングと同じくらい食事が重要です。特別な栄養をとる必要はなく、**主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品** がそろった食事をとることが大切です。それぞれがそろっているか、チェックしてみましょう。

★バナナ、みかん、いちご、ぶどうなど

炭水化物、ビタミンC、食物繊維
熱に弱いビタミンCを効率的にとることができます。風邪予防やコンディションを整えることにつながります。

★魚、肉、卵、大豆、大豆製品のおかず

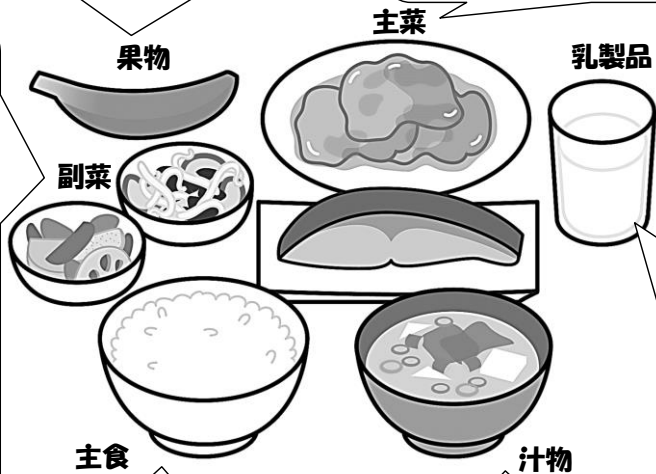
たんぱく質…
筋肉・血液・骨・皮膚など、体をつくる
運動後なるべく時間を空けずにとることで、筋肉の回復が早くなります。

★野菜、海藻、いも、きのこ等を使ったおかず

ビタミン…
・エネルギーを作り出す
・筋肉を発達させる
・疲労回復

食物繊維…
・免疫力を上げ
コンディションを整えるのに役立つ

鉄分…
・持久力を高める
不足すると疲労感や筋力低下につながります。



★牛乳、チーズ、ヨーグルト

カルシウム…
・骨や歯を丈夫にする
・筋肉の動きを助ける

スポーツに全力投球できます。カルシウムも汗で失われるので、十分にとりましょう。

★ごはん、パン、めん類

炭水化物…
運動時や脳のエネルギー源。集中力を保つ。
運動後にたんぱく質と同時にとると、筋肉の増強を助けるといわれています。

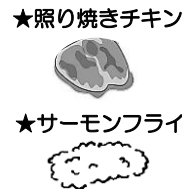
★野菜や肉、魚、大豆製品、海藻などの汁物

ビタミン、たんぱく質、ミネラル
具だくさんの汁物にするのがおすすめです。汗で失われるナトリウムなどのミネラルもとることができます。

セレクト給食があります

スポーツで力を発揮できる体づくりにむけたおかずとデザートのご紹介です。

たんぱく質の多いおかず

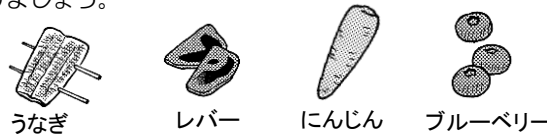


カルシウムまたはビタミンの多いデザート



10月10日は目の愛護デー

疲れ目から頭痛や肩こりがおこることもあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、栄養バランスのよい食事で、疲れ目に効果的な食べ物を積極的にとりましょう。



10月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校		火	水	木	金
月	火	水	木	金	土
今月の目標 ・栄養を考えて健康な生活を送ろう ・協力して、準備片付けを行おう					1日 磯和え
4日 トマトソースパンネ 	5日 切り干し大根の中華和え 	6日 カラフルきんぴら 	7日 コーンとカニカマのサラダ 	8日 おひたし 	目の愛護デー献立
11日 源助大根の即席漬け 	12日 型抜きチーズ (いちご) ツナポテト 	13日 高野豆腐入り酢豚 	14日 りんご ハムサラダ 	15日 切り干し大根のナムル 	
18日 海藻サラダ 	19日 3年 修学旅行 1, 2年 遠足 給食なし	20日 たらのレモンソースからめ 	21日 ごま酢和え 	22日 ★牛乳プリン ★みかんゼリー セレクト給食 	
25日 そら豆 スナック 卵サラダ 	26日 大豆と小魚のごまからめ 	27日 チーズクリームポテト 	28日 白菜のごぶ和え 	29日 ビビンバ 	