



”天高く馬肥ゆる秋”さわやかな季節の到来です。
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何をするにもよい季節ですね。
そして実りの秋を迎え、給食でも栗、さつまいも、きのこにりんごなど秋の味覚が登場します。
「早ね・早起き・朝ごはん」で体調を整え、元気いっぱいいろいろな秋を楽しみましょう。

スポーツの秋・到来! 運動能力アップのかぎは食事



スポーツをするには、健康な体と体を動かすためのエネルギーが必要です。そしてそれらをつくるのが、食べ物に含まれている栄養素です。朝食を抜いたり、偏った内容の食事をしたりしていると、どんなに練習をしてもなかなか成果が出ない上に、スタミナ切れを起こしたり、けがをしったりしかねません。スポーツをする人にとって食事は、勝敗を左右するとても重要なものなのです。

食事トレーニングの一部です

トレーニングをがんばる子どものために、食事でサポートを!

【家庭で気をつけること】

- ・栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、バランスが整いやすくなります。
- ・朝食抜きに注意。1日3回、しっかり食べましょう。
- ・清涼飲料の飲みすぎに注意。休日は家庭でも牛乳を飲みましょう。
- ・食事・睡眠・トレーニングのサイクルで、規則正しい生活を継続しましょう。



バランスよく食べよう!



貧血にも注意!!!

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液も増え、貧血がおこりやすくなります。また、発汗により鉄分も排出されてしまいますし、激しい運動によって血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女を問わず注意が必要です。

鉄分とビタミンCもしっかりとろう!

レバー、あさりなどに多く含まれるヘム鉄は、体に吸収されやすく、また海藻や野菜、大豆に多く含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



ヘム鉄を多く含む



非ヘム鉄を多く含む

+



ビタミンC

たんぱく質も忘れずに!



赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。魚・肉・卵・大豆などを組み合わせ、しっかり食べましょう。

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ってありますか?



A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されるためです。回復するには十分な栄養と睡眠をとることが基本で、たんぱく質が多い食べ物（肉・魚・卵など）や、ビタミンB1が多い食べ物（豚肉・大豆製品・ごまなど）を食べるようにしましょう。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。





新米の季節です



待ちに待った新米が出回るようになりました。米は昔から私たち日本人の食生活には欠かすことのできない大切な食べ物です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く含まれ、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB1も含んでいます。パンやうどんには塩分が含まれていますが、米に塩分は含まれていないので、その分おかずに塩分を使うことができます。

ごはん のよいところ



米の自給率は
ほぼ 100%

● 自然によくかむ習慣がつく



ご飯の最大の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なので十分にかまないと消化されず、自然によくかむ習慣がつきます。

● ゆっくり消化され、腹持ちがよい



ご飯(お米)は、周りが硬い細胞壁で囲まれた粒なので、消化・吸収がとても緩やかです。そのため肥満や糖尿病の予防にも有効です。

● じつは太りにくい



ご飯は油や脂肪を使わず、水をたっぷり吸わせて炊くので、量の割にエネルギーが低く、とてもヘルシーな食べ物です。

● どんな料理にもよく合う



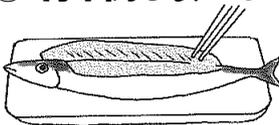
ご飯の隠れたよさはどんな料理にもよく合うことです。いろいろなおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

～さんまの上手な食べ方～

さんまのおいしい季節ですね。おいしく綺麗に食べる方法をおさらいします。

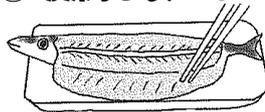
おなかの小骨はおはしを横から入れてすくうようにとる

① 背中側を食べる



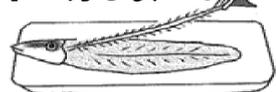
頭から尾に向かって、背骨に沿ってはしを入れ、背中側から食べます。

② 腹側を食べる



肝の部分や小骨は、取って皿の左上にまとめます。次に腹側を食べます。

③ 中骨をとり、下の身を食べる



尾をもって背骨を外し、下の身を食べます。
※魚は裏返さないで食べる



残したものは皿の左上にまとめます。

※口の中に残ってしまった小骨は、はしで取りましょう。

茨城をたべよう

10月の茨城をたべよう

チンゲンサイ



チンゲンサイの花



チンゲンサイは、中国からやってきた、白菜の仲間であるアブラナ科の野菜です。茨城県のチンゲンサイは、生産量日本一を誇り、霞ヶ浦と北浦に挟まれた行方市を中心に栽培されています。旬は春と秋です。チンゲンサイは白い部分が多いので、淡色野菜と思われがちですが、βカロテンが、チンゲンサイ100gに2,000μg含まれているので、立派な緑黄色野菜です。強力な抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できます。βカロテンは、油と一緒に摂ることで吸収率が上がるので、ごま油やサラダ油で炒めたり、脂質を含む肉や卵などと組み合わせて食べると効果的です。また、葉酸やビタミンCのほか、カルシウムなどのミネラル類も多く含む栄養価の高い野菜です。アクやくせがないので、いろいろな料理で活躍します。