

令和6年9月30日

北区立稲付中学校

校長 名取 秀康

栄養士 大堀 亜希子

給食だより 10月号

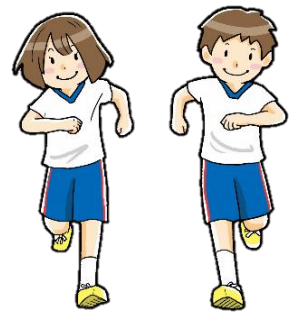
秋が深まり、過ごしやすい気候となってきました。秋は「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」など、何をするのにも気候が良く、運動や勉強に取り組むのに良い季節です。また、「実りの秋」、「食欲の秋」とも言うように、おいしい食べ物がたくさん出回ります。しっかりと食事を摂り、それぞれの「秋」を楽しみましょう。

昨今の物価高や猛暑の影響等で、野菜や果物、その他食材の価格が例年よりも高騰しています。限られた予算の中で、栄養素を満たした美味しい給食、季節を感じられる給食を提供できるよう、引き続き工夫して献立作成をして参ります。

10月の給食目標 食事と運動の関係について考えよう

・「食事・運動・休養」のバランスが大切！

基礎体力や技術を身につけるためには練習が大切ですが、練習量に合った「食事」や「休養」をとることも重要です。運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切であり、しっかり食べることで、疲れや怪我からの回復が早くなります。特別な食事は必要なく、主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえた食事を3食摂るよう心がけましょう。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。



・水分補給はこまめに

水分補給の原則は「のどが渇く前に」「こまめに」飲むことです。脱水状態になると、体温調整ができなくなるなど、体の調子が悪くなり、熱中症を起こすことがあります。熱中症は気温が高い屋外だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内でも発症します。涼しくなってきたとはいえ、まだまだ暑い日もあります。激しい運動をするときや、気温や湿度が高い時には特に注意しましょう。

・運動による疲労を早く回復させる食事は？

疲労回復のためには、エネルギー源となる糖質やたんぱく質が多い食べ物や、エネルギーを作り出す回路を動かすためのビタミンやミネラルが必要です。

特に**ビタミンB1**は、糖質からのエネルギー生成を補う役割があるため、積極的に摂るようにしましょう。ビタミンB1は、**アリシン**を含む食べ物（にんにく、ねぎ、玉ねぎなど）を同時に摂ることで疲労回復効果が増します。

疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化の良いものを食べるようにしましょう。

ビタミンB1を多く含む食品

