

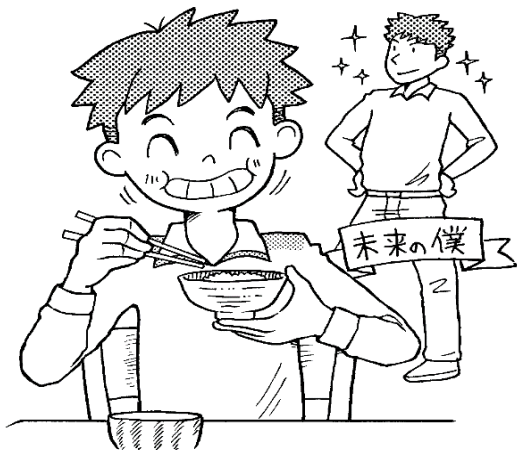


給食だより 10月号

太田市立
休泊中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして味覚の秋で今が旬のさつまいも、くり、きのこ類などの食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して味覚を楽しみましょう。

健康な体をつくる食事の仕方



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

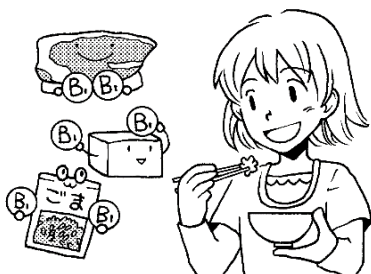
脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

10月1日(火)休泊中の体育祭！！

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てきましょう。



スポーツと食事

食生活では保護者がサポートを！

【家庭で気をつけること】

- 毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかりと食べるようにしましょう。
- 清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- 食事、睡眠、トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。



「学校給食ぐんまの日」10月23日に群馬の郷土食「おっきりこみ」が給食にできます。

二毛作での小麦生産が盛んな地域ではうどんなどの粉食料理の文化が根付いているようです。

北毛・西毛は味噌味、中毛・東毛は醤油味が多い様です。

直接鍋の中へ「切り込む」ことから「おっきりこみ」とよばれるようになったようです。

東毛では「煮ぼうと」や「にぼと」とも呼ばれているそうです。