



10月の給食だより

令和2年9月29日

太田市立休泊中学校

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

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。

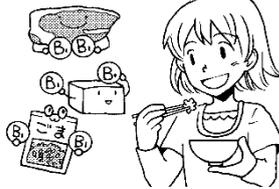
■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

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。

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】

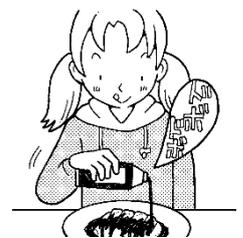
- 毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかり食べさせましょう。
- 清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- 食事、睡眠、トレーニングのバランスを取り、規則正しい生活を送るようにしましょう。



塩分のとりすぎに気をつけましょう

～こんな行動に注意～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻りに食べていたりしていませんか？ 塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので、気をつけましょう。



お知らせ 太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係より

太田市では、学校給食の調理済み給食及び使用食材の放射性物質測定検査を行っています。詳しくは 太田市 HP→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています。ご覧ください。

