



9月 給食たより



岡山市立福南中学校 令和元年8月29日発行



いよいよ2学期が始まりました。今年も残暑が厳しそうです。9月は朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。文化祭の準備もあるので、バランスのよい食事と休養を意識し、給食を残さず食べて元気に過ごしましょう。

9月の給食目標

健康と栄養・運動・休養について考えよう!

スポーツの秋!

バランスよく食べて、健康な体づくり

スポーツの秋です。スポーツをしている人は、特に食生活を充実させることが大切です。成長期の中学生の場合は、基本的に、主食・主菜・副菜・牛乳・果物がそろったバランスのよい食事をとることを心がけましょう。



鉄不足に注意

成長期に激しい運動をしている人の中には、鉄が不足して貧血になってしまう人がいます。これは、もともと鉄の摂取量が少なかったり、大量の汗とともに鉄が出ていってしまったりするからです。特に中学生以上の女子に多く、このままの生活を続けていくと、どんどん症状がすすんでしまいます。

まずは、鉄などの無機質をはじめ栄養バランスのとれた食生活を心がけて、貧血にならないように注意しましょう。

水分補給も忘れずに!

今年の夏も多くの人が熱中症で救急搬送されました。9月になっても厳しい暑さが続きます。熱中症を防ぐために、適度な休憩とそれにとりまなつ水分補給をしっかりと行うようにしましょう。のどが乾いたから飲むのではなく、乾く前に飲むことが大切です。

熱中症に注意!

持久力が必要なスポーツ



マラソン、陸上（長距離）
水泳（長距離）
スキー・スケート（長距離）
など

持久力が必要なスポーツの場合は、炭水化物でエネルギーを補うことが大切です。また貧血になりやすいので、鉄を多く含む食品を積極的にとり、吸収をよくするビタミンCやエネルギー発生をスムーズにするビタミンB1など、ビタミン類を十分とります。

炭水化物をしっかりと補給 + 鉄を多くとる + ビタミン類をとる

ごはん・胚芽パン
もち・じゃがいも
バナナなど

レバー・あさり
ほうれんそう
納豆・豆腐

ほうれんそう
トマト・みかん
キウイフルーツなど

筋力・瞬発力が必要なスポーツ



陸上（短距離）
跳躍、体操、
スキー・スケート（短距離）
水泳（短距離）
相撲、剣道など

短時間に大きな力を発揮しなくてはならないので、筋肉の材料となるたんぱく質を十分にとります。ただし、脂肪のとり過ぎに注意するために、肉や魚は脂肪分の少ないものも組み合わせるとりましょう。また牛乳、乳製品も毎食1品食べるようにします。

高たんぱく低脂肪の食品を選ぶ + 乳製品を毎食1品とる + 野菜や果物をたっぷりとる

牛もも肉・豚もも肉
ささみ・鶏むね肉
まぐろ赤身・白身魚
豆腐・納豆など

牛乳・チーズ
ヨーグルトなど

トマト・ブロッコリー
キャベツ・オレンジ
グレープ

持久力+筋力・瞬発力が必要なスポーツ



バスケットボール
野球、ソフトボール
バレーボール、テニス
サッカー、卓球など

持久力とともに筋力・瞬発力が必要なスポーツはエネルギー源となる炭水化物をしっかりとるとともに、良質なたんぱく質が必要です。また強い骨づくり、腱やじん帯の強化のために乳製品をはじめ、野菜や果物もバランスよくとりましょう。

エネルギー源になる炭水化物をとる + 良質なたんぱく質をとる + 乳製品を十分にとる + ビタミンC、B群を意識的にとる

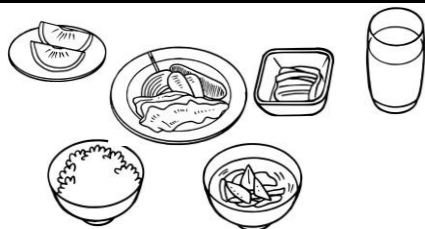
ごはん
パン・麺類
バナナなど

豚もも肉
鶏むね肉
いわし・卵
大豆・豆腐

牛乳
ヨーグルト

豚肉（VB類）
小松菜
いも類
オレンジなど

食事の基本



部活動などでスポーツをしている人は、スポーツをしていない人にくらべて、消費するエネルギー量もちがいます。そのため量・質ともにしっかりした食事をとることが大切です。食事から必要な栄養素をとることを第一に食生活を見直してみましょう。

疲労回復には



疲労回復のためには、運動後なるべく早いうちに食卓につくことが必要です。運動後はお茶やスポーツドリンクなどで水分補給し、その後、1時間以内にごはんやパンなどの主食、主菜や副菜に多く含まれるたんぱく質、ビタミン類などを十分とることが、疲労回復に効果的です。