

食育だより 10月

令和6年度
志布志市立学校給食センター

読書の秋、運動の秋、芸術の秋、そして食欲の秋がやってきました。

みなさんは、どのように過ごす秋が好きですか？朝夕は涼しく、日中は暑い日も

あり、体調を崩しやすい季節でもありますが、旬のものを食べて、元気に過ごしてほしい

と思います。今月は、目の愛護デー、ハロウィンにちなんだ献立があります。

また、小学生は運動会や陸上記録会、中学生は地区新人戦もありますね。

運動と食事について紹介していますので、ぜひ参考にしてください。



目の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分のβ-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

今月の給食では目の愛護デーにあわせ、ブルーベリーゼリーを提供します。

ブルーベリーには目の疲れや視力を回復させる働きのあるアントシアニンという色素が含まれます。

ビタミンAを多く含む

レバー うなぎ ぎんたけ 卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草 ブロッコリー

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ パプリカ

スポーツには食事がカギ!

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養バランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわってくることもあります。本番で力を出し切れるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。



10月14日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん バナナ うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 **カルシウム**

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物 **ビタミンB群・C** **鉄**

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

Q. 一流の選手でも偏食の人はいるのでしょうか？

A. 有名な選手の中にはチョコレートばかり食べたり野菜を食べなかったりする人もいます。しかし多くの選手やチームは、管理栄養士の指導を受けて食事に使っています。偏食で有名な選手にも指導で改善した人はいます。みなさんも強い体をつくるために、バランスよく食べましょう。

