

食育だより



2025年10月
みやこ町学校給食センター

Facebook
ページ



給食の写真などを公開しています。

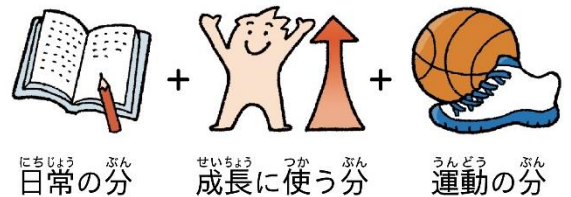
あつ やわ そと からだ うご き も き せつ あき
暑さが和らぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節となりました。「スポーツの秋」、いろいろなスポーツを
たの 楽しめましょう。

スポーツと食事について考えよう

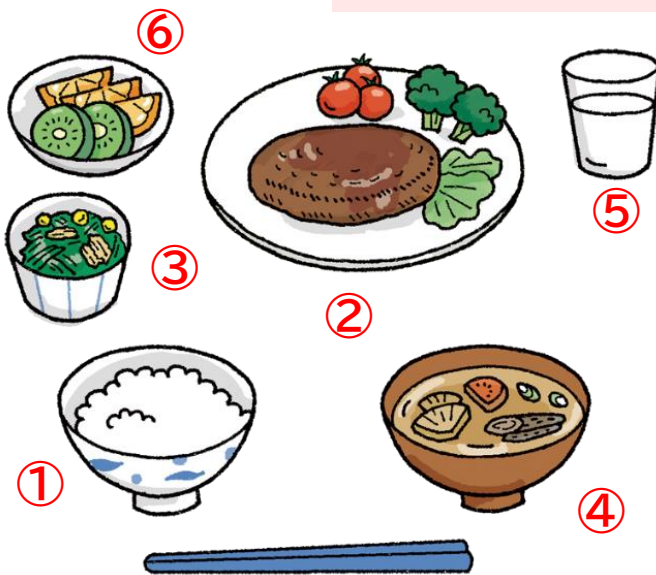


スポーツをする人にとって、食事は練習と同じくらい大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態がかわって来こともあります。

日常の分、成長に使う分、運動の分のエネルギーや栄養素をしっかりととりましょう。



大切なのは 栄養バランスのよい食事



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。

「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。

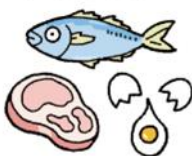
- ① 主食 ② 主菜 ③ 副菜
- ④ 汁物 ⑤ 牛乳・乳製品
- ⑥ 果物

をそろえると

栄養バランスがととのいます。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



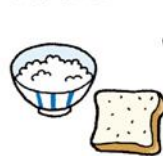
カルシウム



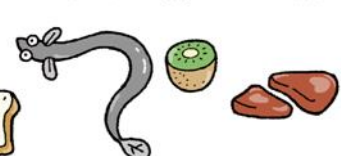
筋力・瞬発力をつけたい人は、筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C

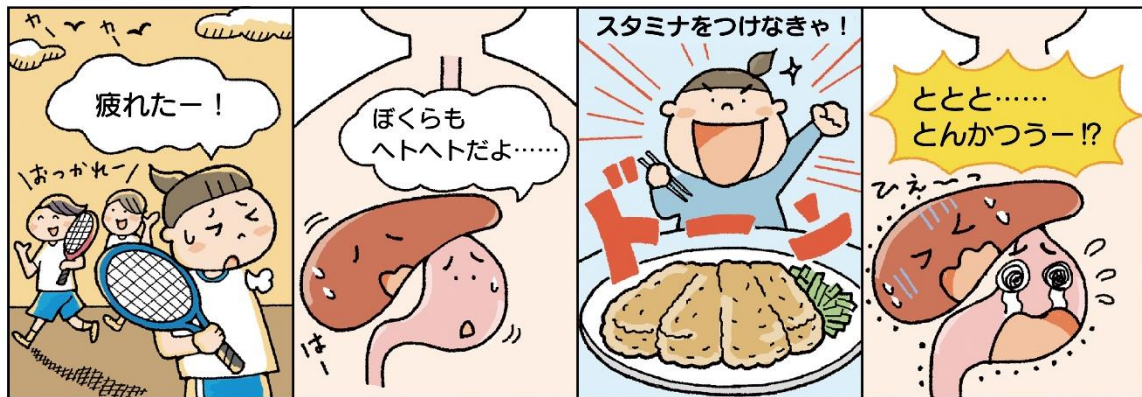


鉄

持久力をつけたい人は、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。

* 激しい運動の後は内臓もいたわろう *

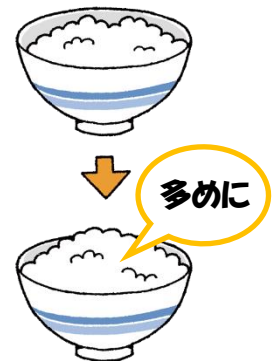
激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。



Q. 試合の前日は何を食えばよいの？

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。

消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。



* コンビニで選ぶ食事のポイント *

コンビニなどで買う時でも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。買い足せない場合は夕食で副菜を増やし、栄養バランスをとしましょう。



* 新米の季節になりました *

新米が出回る季節になりました。みやこ町でもたくさんのおいしい新米が収穫されています。学校給食では、みやこ町産の「夢つくし」を使用しています。



ごはんの栄養



ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。

