

すくうるらんち 10月号

精華町学校給食委員会

10月の食育目標 『運動と食事について考えよう』

スポーツの秋がやってきました。「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思っている人はいませんか？きちんと食事をとっていないと力が発揮できないだけでなく、けがにつながることもあります。「食べることもトレーニング」といわれるように練習方法だけでなく、食事をみ直してみましょう。

しっかりとると運動の力がUPする栄養素

生きるため、成長するために必要な栄養に加えて、運動するための栄養が必要です。

【炭水化物(糖質)】

からだを動かすための

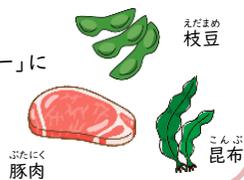
「エネルギー」になります。



【ビタミンB1】

炭水化物を「エネルギー」に変えるために必要です。

か



【たんぱく質】

運動すると筋肉に傷がつき、その傷を

治しながら強くなります。たんぱく質は

その傷を治し、筋肉をつくる材料になります。



【カルシウム】

丈夫な骨や歯をつくれます。

また、運動中の体を支え、

心臓や筋肉の動きを助けます。



【鉄分】

酸素を運ぶ働きをします。不足

すると疲れやすく、集中力が低

か下します。



栄養素は互いに助けあうことで、それぞれがうまく働きます。バランス良く食事をすることが運動で力を発揮する近道です！



おいしいものはいっぱい!! (地産地消)
精華町で作られた食材は・・・

さつまいも



黒大豆枝豆



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、「日本全国おいしいものめぐり」です。

いろいろな地域の郷土料理やなじみのある食材を使った料理が登場します。

10月25日(金) ~中部地方~

ごはん、生姜しょうゆラーメン、のり酢和え、ぶどうゼリー、牛乳



★生姜しょうゆラーメン(新潟県)

しょうゆの深い味わいと生姜が香るスープは体が温まります。

ほうれん草やチャーシューをのせるところが特徴です。

★のり酢和え(新潟県)

減塩を目的に開発された、新潟県の学校給食でも人気のメニューです。

ツナのうまみ、のりの風味、酢の酸味を生かした味付けです。

★ぶどうゼリー(山梨県)

山梨県は果物の産地として有名で、中でもぶどうは甘くておいしいです。

10/10 目の愛護デー



皆さんは「目」を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしましょう。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、からだへの吸収率がアップします。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。