

# 10月 給食だより

令和6年度 小林学校給食センター

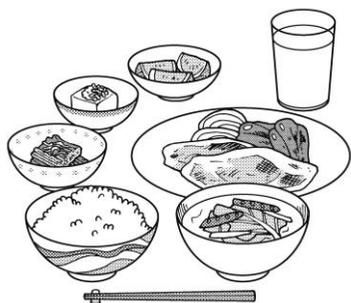
10月に入り、過ごしやすい日が多くなりました。ますます活動的になる季節です。秋は実りの秋、食欲の秋です。さんま、きのこ、栗などおいしい食材がたくさん出回ります。

秋の味覚を味わいながら、かぜに負けないからだを作りましょう！



## バランスよくしっかり食べよう(スポーツと栄養)

日頃からスポーツをしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また、成長期でもあることから、体が成長していくために使われる分と、普段の生活で消費される分も合わせて、エネルギー量と栄養バランスを考えることが大切です。朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本とした上で、上手に補食をとるようにします。この食品だけを食えば強くなる！という食品はありません。



### 貧血を予防しよう！

運動でたくさん汗をかくと、汗と一緒に鉄も体から失われます。そのため貧血になりやすくなります。貧血予防のためには鉄を多く含む食品と共に、ビタミンCとたんぱく質を多く含む食品をとることが大切です。

C Fe P

### 疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後2時間以内に、おにぎりやパン、バナナ、100%のオレンジジュース、スポーツドリンクなどの糖質を多く含む食品をとります。また、夕食には糖質やビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品をとります。



## 間食を選ぶ時は表示をチェック

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。

### 間食は時間と量を決めましょう



間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めますし、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

## 加工食品に含まれる食品添加物

加工食品には色や香りをつけたり、菌やかびの発生を防いで長持ちさせたりするために、食品添加物が加えられることがあります。食品添加物は、とる量が一定を超えると体に悪影響がありますが、安心して食品をとることができるよう基準値が設けられています。いろいろと調べてみましょう。



### <食育クイズ！>

QRコードを読み取って、食育クイズに挑戦してみよう。



給食に関する感想等をお聞かせください。QRコードから、ご回答ください。

