

10月の給食だより

平成24年度
青海中学校

☆10月の目標: バランスのとれた食事をしよう!

「まごは(わ)やさしい」って知ってますか?

「まごはやさしい」これは食品研究科で医学博士の吉村裕之先生が提唱されている、バランスの良い食事の覚え方の言葉です。ぜひ、食事の中にたくさん取り入れましょう!!

ま・・・豆類：豆腐や納豆などは、たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富です。豆に含まれているイソフラボンは骨粗しょう症や更年期障害の緩和効果があるとされています。

ご・・・ごま：カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、亜鉛等のミネラルが多く含まれ、骨粗しょう症の予防や貧血の改善に効果があります。活性酸素が体内で生成されるのを抑え、肝臓機能を強化し細胞の老化やガン化を抑制する作用もあります。コレステロール抑制にも効果があります。

は(わ)・・・わかめなどの海藻類：たんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富で、体内の余分なナトリウムやコレステロールを排出する作用があるとされています。

や・・・野菜：ビタミン、ミネラルが豊富です。

さ・・・魚・小魚：たんぱく質や鉄分が豊富です。特に小魚はカルシウムが豊富で、骨や歯を作ったり、イライラを抑制したりします。

し：しいたけなどのキノコ類：ビタミンや食物繊維が豊富で生活習慣病の原因となる動脈硬化、高血圧に効果があります。

い・・・いも類：炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富です。これから、さつまいもやかぼちゃがおいしい季節ですが、美肌効果もありますので煮物やシチューにしたりしてたっぷり摂りましょう。



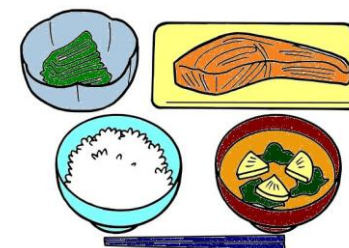
スポーツと栄養について考えよう



朝ごはんをぬくと、パワー・スピード・スタミナが低下

スポーツに必要なパワー・スピード・スタミナを高めるためには、“体（筋肉）づくり”と、運動前に“エネルギー”を貯めておくことが大切ですが、朝ごはんをぬくと、このどちらも不十分になってしまいます。

朝ごはんには、エネルギー源となる主食をしっかりと食べ、体をつくるもとになる魚・肉・卵・大豆製品などのおかずもいっしょに食べるようにしましょう。



スタミナアップのために鉄分をとりましょう

鉄は、体のすみずみに酸素を運ぶ赤血球の材料になりますが、鉄が不足し運動中に筋肉へ必要な酸素を十分送れないと、スタミナ切れをおこしてしまいます。

鉄は成長期に不足しがちな栄養素です。鉄の多い食べものを積極的に食べましょう。

鉄の多い食べ物

牛肉や赤身魚　ほうれん草・小松菜などの緑黄色野菜　ひじきやごま　小魚　あさり



給食だよりをご活用ください!

毎月、“給食だより”を配布します。

ご家庭の献立とかさならないようにするためだけでなく、給食だよりをとおして、食べものにさらに関心をもち、日々の健康管理に役立ててもらえれば、と思います。

