

9月給食だより

令和4年9月1日



ながかった夏休みが終わり、本日より2学期がスタートしました。今年のは、35℃を超える猛暑日の日数が歴代最多となったり、歴代最多の降水量を更新する地域が多発したりと、正に異常気象というような目まぐるしい気候の夏でした。そのため、猛暑や大雨の影響での野菜などの価格高騰が心配されます。さらに、多くの食材の値上げのニュースが発表されていますが、効率的に給食費を使用し、2学期以降も子供たちに安全・安心で魅力ある献立作成をしていこうと思います。

さて、給食室では、明日からの給食開始に備え、食器の数や器具類の最終チェックと、事前の作業ミーティングを行っています。安全で安心な給食を提供する為の努力を栄養士・調理員一同惜しまず行っておりますので、明日からの給食を楽しみにしててください。

大切ですよ朝ごはん!



一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取組で、朝ごはんをまったく食べない子供の割合は20年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる!

食事をすることで体が温まります。またかむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる!

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。とくに朝の食事は大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる!

長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムをつくりまします。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスがとりやすくなる。

1日にとるべき野菜の量は大人で350gといわれますが、昼食と夕食だけでとろうとすると大変です。朝食を食べる習慣はバランスのよい栄養素や食品摂取にも関係します。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの? ~スポーツ選手を支える食事~

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”



年代別スポーツ選手の食事目標

小学校・中学年まで

何でもおいしく食べられる!

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる!

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける!

将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫のように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、「食域」を広げ、「食歴」を豊かにしましょう。食わずらいはいやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

体づくりのためには、毎日しっかりと質と量が整った食事をすることが欠かせません。この年代まで好き好きが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、「食事の壁」ができやすくなります。

「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

担当：学校栄養士 都築