



平成28年 10月号  
春日部市立東中学校



残暑がおさまり、秋らしい気候になりました。日中も過ごしやすくなり「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と新しいチャレンジをするのにもよい季節です。また、作物の収穫の季節をむかえ「食欲の秋」とも言われますね。給食でも旬のものを取り入れています。おいしい秋の味覚を味わいましょう。



## ★健康な体をつくる食事の仕方！



### ●1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

### ●ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

### ●油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

## ★運動能力アップのカギは食事！

運動能力アップには食事が重要なカギを握っています。体をつくったり、動かしたりするためにも食事が大切です。朝食ぬきや食事の偏りがあると、スタミナ切れを起こすこともあります。

まずは食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。

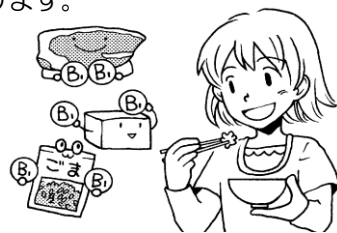


## 運動と食事Q&A

Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB<sub>1</sub>が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。

疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものしましょう。



## 10月の給食目標

## 食事と運動について知ろう



## ★あなたの食生活には、そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

## 目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



## 秋の味覚

