

令和6年10月 給食だより

那珂市立学校給食センター

# いただきます～す

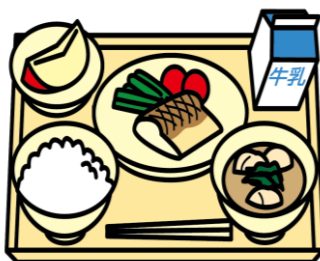


## スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。スポーツの競技や試合で、自分の持っている力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」



### 栄養バランスのよい食事を心がける

**主食** (ごはん、パン、麺など)、

**主菜** (肉、魚、大豆、卵などを多く使ったおかず)、

**副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず)の組み合わせを基本とし、**果物、牛乳・乳製品**をプラスしましょう。

★朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて、「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補いましょう。補食には、おにぎりやサンドイッチ、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

### 試合・競技当日の食事は?

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにとりましょう。



★水分補給は、試合の後、試合中とこまめに行いましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



## 目の健康に役立つ**食べ物**とは?



近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。  
※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミン A」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミン A に変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

### ビタミン A を多く含む



レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

### ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロッコリー

### β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

### ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ



### (料理名) さばのごまみそだれかけ

一人分のエネルギー 136kcal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
さば切身 おろし生姜 酒 みりん 砂糖 しょうゆ みそ 水 白すりごま	50g×4切 小さじ1/2強 小さじ2 小さじ2 小さじ4 小さじ1弱 小さじ2と1/2 小さじ4 小さじ2	1 さば切身を魚焼きグリルやオーブンで焼く。 2 鍋に★を入れて、アルコール分が飛ぶまで加熱する。 3 すりごまを加えて混ぜ合わせ、たれを仕上げる。 4 焼いたさばに3のたれをかけたら完成。  ※ ごまみそだれは大量調理に合わせた分量になっていますので、ご家庭で調理する際には、少し多めに作ると作りやすくなります。



※中学生を基準にしています。