

給食だより

(毎月18日はのぎ地産地消の日)



令和4年

9月号

野木町立野木中学校

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。給食でも1日に非常食「救給カレー」が出ます。非常食を食べることで台風や地震など頻発する災害について考えてみてください。(食の備えについては、裏面で考えてみてください。)

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



ローリングストックしてる?



普段から少し多めに食材を買い、使った分を買い足しながらいざという時に備えましょう。

スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか? 競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。

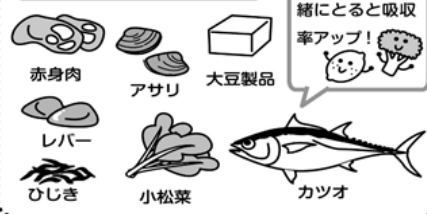


- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメ!

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが渇いたと感じる前に飲むこと!



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。



煮込みうどん、鍋料理 カツカレー、焼き肉

今月の給食目標

運動と栄養について知ろう

頭を使ったり、激しい運動を行うと疲労が溜まります。疲労というと筋肉の疲れをイメージしますが、筋肉が疲れているときは、内臓も疲れています。疲労のメカニズムとして、エネルギー源の不足が原因の一つにあります。疲労の回復に一番重要なのは糖質で、疲れを残さないためには、出来るだけ早いタイミングで、エネルギー源となる糖質を中心とした食事をする必要があります。

つまり、中学生の場合、学校や部活動が終わったら素早く下校し、家に着いたらすぐ夕食をとることが疲れをとるといふこととなりますね。

