

# 給食がより



さいたま市立文蔵小学校

秋は、読書やスポーツと運動や勉強に取り組むのによい季節です。しっかり食べて元気に運動し、じょうぶな体をつくりましょう。また、この時季はいろいろな食べ物が収穫できる季節です。「朝・昼・夕」の三食の食事をしっかり食べて、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

## ★「10月は朝ごはんを食べよう強化月間」です

毎年10月は、さいたま市の「朝ごはんを食べよう強化月間」です。令和3年度の市の調査によると市民の約4人に1人(15歳以上)は朝食を食べないことがある現状が分かりました。朝食は、健康的な食生活に欠かせないものです。朝ごはんの大切さを理解し、きちんと食べるようにしましょう。



## 朝食で3つのスイッチオン

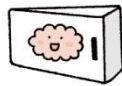


### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんを食べ、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。また、朝食の品数が多いほど学業成績や運動能力が高くなるといわれています。それは、栄養バランスのとれた朝食が脳を活性化させるからだそうです。

朝から元気に活動するために、主食、野菜、副菜、汁ものなどをそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。血糖値も上昇し、1日のリズムが作りやすくなり、活動量も上昇します。

## ★スポーツと食事について

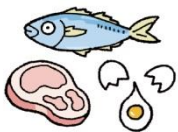
スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養バランスをととのえながら、量を増やし、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。



## スポーツの秋です

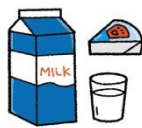
### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



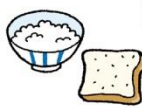
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム

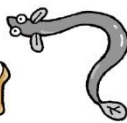


### 持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



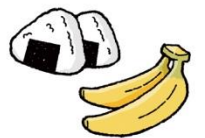
鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

## 激しい運動の後はすばやく補給を

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。



## ◆食品ロスを知ろう◆



まだ、食べられるのに捨ててしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食料援助の量は年間約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る約643万トンでした。文蔵小の場合、1日で多いときには25~30kgの残食が生じています。これが毎日続くと1年間で、5000kgにもなります。一人ひとりが意識をして、あと一口、二口食べることで食品ロスを大きく減らすことができます。大切な食べ物を無駄にしないために、よく食べ、残さないように心がけましょう。

## ~大根のひみつ~

大根は今では様々な品種があり、一年中食べることができますが、特に10月~の秋冬大根が中心に出回ります。大根は上の部分は水分が多くて甘く、下になるほど辛味が増します。辛みの元になるグルコシノレートという成分は実は辛くありません。虫や動物にかじられると細胞中のグルコシノレートと酵素が反応して、辛み成分のイソチオシアネートがつかれます。根の部分は、栄養分を蓄える場所なので、その栄養分を食べられないようにするために、辛み成分で自らを守っているのです。