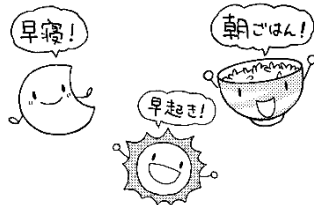


給食だより

毎月19日は いただきますの日



平成29年8・9月号

千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね



なが なつやす がつき がつき たいいくたいかい うんどうかい じきゅうそう ぎょうじ
長かった夏休みもおわり、いよいよ 2学期のスタートです。2学期は体育大会や運動会、持久走などのスポーツ行事
がおお おお たくさん増えてきます。スポーツを楽しむためには、「運動」「食事」「睡眠」の3つを 整えることが大切です。特に成長期
は からだ どだい じき にち しょく しょくじ からだ うご けんこう せいかつ おく
は 体 の土台をつくる時期です。1日3食 バランスよく食事をし、よく 体 を動かして、健康な生活を送りましょう。

運動と栄養について考えよう

うんどう ひと た きんりよく わざ みが おな たいせつ せかい かつやく
運動をする人にとって食べることは、筋力をつけたり、技を磨いたりすることと同じように大切なことです。世界で活躍して
いる強い選手も、食事に気をつけて土台となる体作りをしています。強い 体 を作るためには、バランスの良い食事を規則正しく
とりましょう。

1日3食！5大栄養素をまんべんなくとりましょう

つぎ だいえいようそ よ
次の6つをそろえると、5大栄養素をまんべんなくバランス良くとれます。



- ①主食…ごはん、パン、めん、シリアルなど（炭水化物）
- ②主菜…魚、卵、肉などを使ったおかず（たんぱく質、脂質）
- ③副菜…野菜、海そうなどを使ったおかず（ビタミン、食物せんい）
- ④汁物（たんぱく質、ビタミン、無機質など）
- ⑤果物（ビタミン、炭水化物）
- ⑥牛乳・乳製品（無機質（カルシウム）、たんぱく質、脂質）

意識してとり入れたい栄養素

<カルシウム>

ほね じょうぶ ほね
カルシウムは骨を丈夫にします。また、骨にカルシウムをたく
わえることができるのは、20歳までといわれています。この期間
にカルシウムをしっかりとりとることがとても大切です。



<鉄分>

からだ せいちょう けつえき りょう ふ じき てつぶん
体 の 成 長 にもなって血液の 量 が 増えるこの時期に鉄分が
不足すると、貧血になりやすくなります。貧血になると筋肉に
十分な酸素が行き渡らないため、筋肉が疲れやすくなり息が苦しくな
り、持久力の低下につながります。



Q. サプリメントって
とった方がよいの？



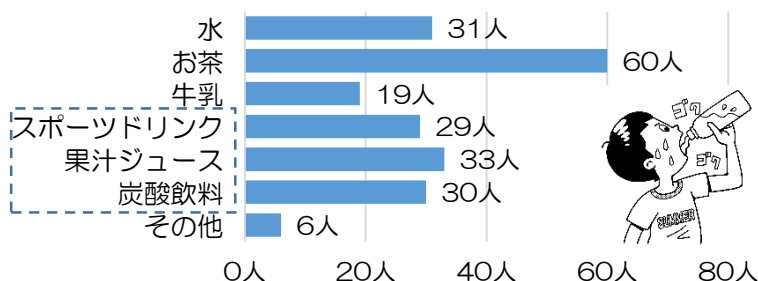
A. 小・中学校のうちは基本的に
は必要ありません。

基本は食事から栄養をとります。サプリメントは
栄養素が濃縮されているので、栄養素によっては、
かえって健康を害する場合があります。

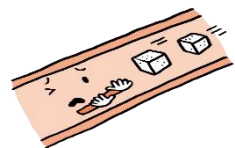
ふだんの飲みものをみなおしてみませんか？

～食生活アンケート（平成29年5月実施 対象：小学校5年生・中学校2年生 計88名）の結果より～

食事の時以外で良く飲む飲み物は？（複数回答）



水分補給は熱中症を予防するためにもとても大切です。また、
運動をしてたくさん汗をかいたときにスポーツドリンクをのむ
こともとても大切なことですが、ふだんの飲みものとしては砂糖
が多く、水がわりに飲むと、砂糖のとりすぎにつながります。砂糖
のとりすぎは、虫歯、肥満だけでなく、食欲が低下し、体が疲れ
やすくなります。将来、糖尿病や心臓病な
どの生活習慣病にもつながります。甘い
ジュースなどを飲むときはコップ1杯までと
量を決め、飲みすぎに気をつけましょう。



おもな清涼飲料水（500ml）に含まれる糖分量（目安）
炭酸飲料…55g 紅茶飲料…39g スポーツ飲料…34g 麦茶…0g

※1日の砂糖摂取量のめやすは20gです。