



# 給食だより

平成29年10月  
武里中学校

すごしやすい季節になりました。スポーツ・芸術・読書、そしておいしい秋本番です。心にも体にも実り多い秋を楽しみましょう。



## 今月の給食目標



食事と運動について知ろう

## 運動のできる強い体をつくろう！

オリンピック代表選手やプロスポーツの世界でも、食事のことが注目されています。いくら運動能力が高く、トレーニングを積んでいるスポーツ選手でも、日頃の食事を適度にすませていたのでは、良い結果は残せません。では、スポーツ選手は毎日どんなものを食べているのでしょうか？

実はスポーツ選手の基本の食事スタイルは、毎食、「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえ、さらに「**果物**」「**乳製品**」を付け加えること。これは私たちが普段の食事でも気をつけるべきこととほとんど変わりません。

身近なお手本として給食の献立があります。ぜひ毎日の自分自身の食べ方を見直し、**バランスの良い食事を『残さず食べる』**ことを考えてみましょう。

## 【主食】体を動かす 【主菜】筋肉をつくる

体を動かすエネルギーのもとになるのが炭水化物と脂肪です。

【ご飯・パン・めん・油など】

運動をすると体につく筋肉のもとになるのがたんぱく質です。

【魚・卵・肉・大豆・牛乳など】

## 絶対必要!!【ビタミン類・ミネラル類】

【ビタミンB1】炭水化物をエネルギーに変える。【豚肉・大豆など】

【ビタミンB2】脂肪をエネルギーに変える。【野菜・牛乳など】

【ビタミンB6】食べたたんぱく質を体に必要なたんぱく質に変える。【野菜など】

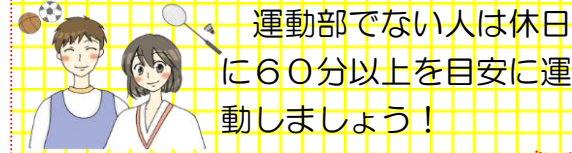
【カルシウム】運動して刺激された骨を成長させる。【牛乳・野菜など】

【鉄】栄養素を全身に送るための血液の材料になる。【野菜・海藻など】

## 生活習慣病を予防しよう！

厚生労働省研究班が高校生を対象に行った研究では、高校生の4割強が高血圧や高中性脂肪、高血糖など、将来、生活習慣病につながりやすい状態であることがわかりました。中学生のみなさんも、この機会にぜひ自分の食生活を振り返ってみましょう。

### ●運動する習慣をつけよう●



運動部でない人は休日に60分以上を目安に運動しましょう！

### ●朝食を毎日とろう●

朝食を食べない生徒ほど内臓肥満になりやすいという結果が出ています。



### ●食物せんいを積極的にとろう●

野菜や海藻、きのこなど食物せんいを多く含む食べ物を積極的にとりましょう。



### ●テレビやゲームから離れよう●

平日は1日50分以内、休日は100分以内を目安に。テレビやゲームをする時間と生活習慣病のリスク発生に関係がみられるそうです。



### ●おなか周りが80cmを超えたら要注意●

高校生での基準ですが、参考にしてみましょう。肥満が疑われる場合は医療機関に相談しましょう。

### ●やせすぎにも注意しよう●

成長期は体重が増えるのはふつうです。無理なダイエットをすると必要な栄養がとれなくなり、将来の健康に害を及ぼすことがあります。

## 食生活指針 = よりよい健康のために =

【ごはんなどの穀類をしっかりと食べましょう。】

○穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう

【野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせましょう。】

○たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン・ミネラル・食物せんいをとりましょう。

○牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分にとりましょう。



保護者の方へ

10月の学校費口座振替日は17日（火）です。お早目にご入金ください。