



# 10月給食だより



河口湖南中学校

秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候ですが、朝夕と昼の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からしっかり栄養をとって風邪などひかないようにしましょう。

## 今月の目標

### ◇運動と栄養について知ろう。

今年は「東京オリンピック」・「パラリンピック」が開催されました。コロナ禍にあってアスリートたちの活躍に、大きな感銘を受けた人も多いと思います。

少し前までは、運動能力を伸ばすためには筋肉トレーニングが主に行われていました。今では、それに加えて、食事も大切なトレーニングのひとつとして考えられるようになっていきます。

では、自分に必要な食事の量はどのくらいでしょう？



**14歳女子** 体重40kg  
1日に必要なエネルギー量＝約2000kcal



**14歳男子** 体重55kg  
1日に必要なエネルギー量＝約2200kcal


毎日の給食は  
約750kcalです。

肉・魚・乳製品などのたんぱく質、野菜やくだものなどビタミンも忘れずに摂るとバランスが整います。コンビニで昼ごはんを選ぶときにも、好きなものばかりを選ぶのではなく、裏に記載されている「栄養成分表示」をチェックしましょう。



## コンビニで選ぶときの組み合わせ例

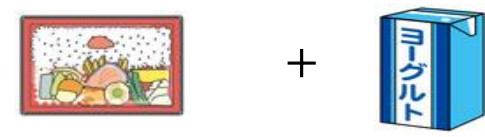
おにぎり2個      フランクフルト      ポテトサラダ



約 330kcal      約 200kcal      約 210kcal

＝ 約 740kcal

コンビニ弁当      ヨーグルトドリンク



約 590kcal      約 160kcal

＝ 約 750kcal

おにぎり・めんなどの主食だけにならないようにし、お弁当の場合は副菜もしっかり摂れるものを考えましょう。

### ちょっと気になる栄養の話

塩分 ～ あなたは  
大丈夫？

食塩とりすぎていませんか？

脂肪や糖質・塩分の摂りすぎが主な原因でおこるのが生活習慣病です。いま、その年齢が低くなっているといわれています。特に塩分の摂りすぎが続くと高血圧症が心配されます。

	望ましい塩分量	全国平均	山梨県
男性	7.5g以下	10.8g	11.4g
女性	6.5g以下	9.2g	9.4g

2020年 国民栄養調査結果

山梨県は全国平均より味が濃いようです。

毎日、少しずつ薄い味に慣れるようにしましょう！

### 学校給食での取り組みの紹介

給食では、煮干しや鰹節などを利用して「だし」をとっています。この「うまみ」を利用したり、しいたけなど乾物の戻し汁を活用して塩分を抑えるようにしています。毎日の食生活で生活習慣病を予防していきましょう。