



# 給食だより

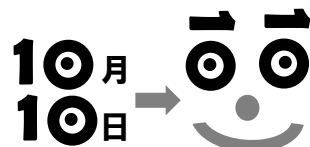
令和4年10月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

過ごしやすい季節になってきました。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。食の分野ではなんといっても実りの秋です。食べすぎには注意しながら、朝・昼・夕、1日3食をしっかり食べて、秋を楽しみましょう。

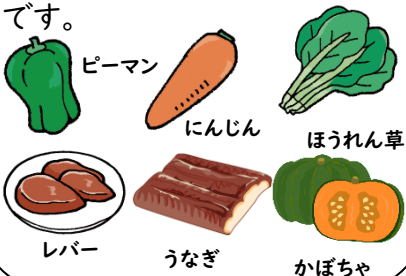
## 10月10日は「目の愛護デー」です



デジタル化が進んだ現代では、ゲームやスマートフォン、タブレット、パソコンなどの ICT 端末が身近になり、目の疲れから首や肩がこり、頭痛に悩まされている人が増えています。使用時間や使い方など気を付けたいですね。また、食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きをするものがあります。ビタミンAは不足すると、暗い所で物が見えにくくなる夜盲症の他、ドライアイや視力の低下等を引き起こす恐れがあります。一生大事にしたい目の健康を考え、意識して栄養をとりましょう。

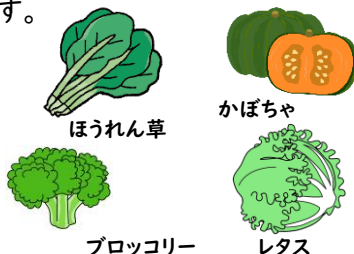
### ビタミンA

「目のビタミン」と言われています。健康で潤いのある瞳の維持に欠かせない栄養素です。



### ルテイン

緑黄色野菜に多く含まれる栄養成分です。有害な光から目を守る働きがあります。



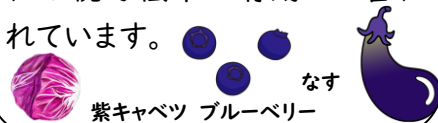
### ビタミンB群

ビタミン B<sub>1</sub> や B<sub>2</sub> は、目の神経や筋肉の疲れをとる働きがあります。



### アントシアニン

ポリフェノールの一種で、青紫色の天然色素です。目の疲れや視力低下に有効だと言われています。



様々な栄養素や成分が目の健康に役立っています。好き嫌いせず、いろいろな食材をバランスよくとることが大切だよ。

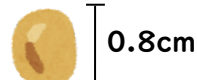


## ～やまなしの食～地産地消 〈あけぼの大豆〉

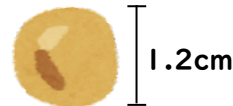
あけぼの大豆は、明治時代から身延町で栽培されています。通常の大豆に比べて1.6倍の大きさで糖度も高く、大量生産できないことから「幻の大豆」と言われています。採れたての枝豆が味わえるのは10月のみ、大豆の収穫は11月下旬から12月中旬までです。畑で時間をかけて成長させるため、甘みと深みのある味です。

今月の給食では、身延町から届いた乾燥のあけぼの大豆を使用します。大豆の甘みを感じながら一粒一粒味わって食べてみましょう。

### 一般の大豆



### あけぼの大豆

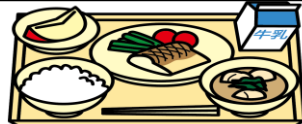


# 運動と食事について知ろう




## 力を発揮するための食事とは？

試験勉強や競技、試合等で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事や規則正しい生活を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

### ★栄養バランスの良い食事を心がける



主食・主菜・副菜・しる物の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食	主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品 ……ごはん・パン・めん類など	
主菜	主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品 ……肉・魚・卵・大豆製品などを多く使ったおかず	
副菜	主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品	
しる物	……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず	

#### 朝食を毎日必ず食べる



朝食を食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝食抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

#### よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

#### 睡眠をしっかりとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

### ★試合当日や運動する時の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。あげ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにとりましょう。



★水分補給は、運動する前後、運動中にこまめに行いましょう。



★運動後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間が空いてしまう場合は、補食をとりましょう。

