

お家の人と一緒に読みましょう



令和2年度 秋号

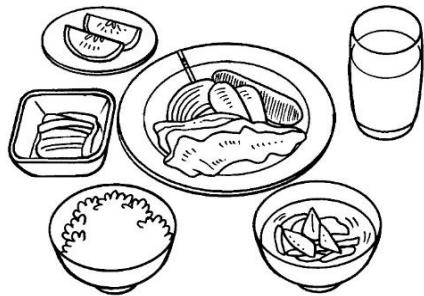
# 給食より

さわやかな風が吹き、過ごしやすい日が続いています。「読書の秋」、「スポーツの秋」、そして「食欲の秋」がやってきました。実りの秋をむかえ、給食にも秋の食材がたくさん登場します。1日の寒暖の差で体調を崩しやすい時期でもありますが、十分な睡眠・休養、適度な運動、そしてバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

## スポーツと栄養について



### ①基本はやっぱり「栄養バランスのよい食事」



食事の内容を決めるときは①主食（ごはんやパン、麺類など）、②主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）、③副菜（野菜、海藻、きのこなどのおかず）、④汁物、⑤牛乳・乳製品、⑥果物をそろえると栄養バランスを整えることができます。コンビニなどで購入するときもサラダやヨーグルト、カットフルーツなどを追加して、できるだけ6つをそろえるようにしましょう。

### ② 意識してとりたい栄養

#### ○ビタミン類

ビタミンBの仲間は、糖質や脂質を体の中でエネルギーに変えるはたらきがあります。

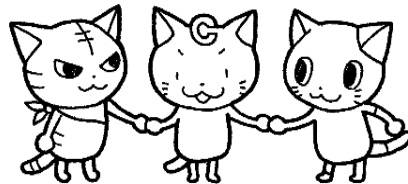
・ビタミンB1…豚肉・大豆・玄米などに多く含まれています。

・ビタミンB2…卵・魚・緑黄色野菜・きのこなどに多く含まれています。

#### ○カルシウム

丈夫な骨をつくるもとになります。乳製品・海藻類・大豆製品・小魚・小松菜などに多く含まれています。

### 貧血を予防するために



鉄

ビタミンC

たんぱく質

鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。貧血を予防するために鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、ビタミンCやたんぱく質も一緒にとると、より効果的です。

## 11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」です！



宮城県では、地域食材を利用した学校給食の推進として、1年のうちでも食材が豊富な11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」としています。食材を通じて宮城の自然や文化、生産者の努力や食生活について考えてみましょう。

今月の献立には仙台牛を使った牛丼と宮城県でとれたメカジキを使ったメカジキメンチが登場します。この機会に自分のまわりには、どんな食材やふるさとの料理があるのか探してみましよう。

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましよう。



## 感謝の気持ちで食べましよう

### 11月23日は「勤労感謝の日」です！

★いのちをいただいていることへの感謝

★心をこめて作ってくださる人への感謝



残さず食べること、好ききらいしないこと、食器をていねいに扱うことも食事を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

また、「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつをきちんとしましょう。



