

# 給食だより 10

大崎市立宮沢小学校  
2020. 10. 1 (木)



## 秋の味覚を楽しみましょう



秋は日本人の食生活に欠かせない「米」が収穫される季節です。既に「新米」を味わったという御家庭も多いのではないのでしょうか。

また、柿や梨などの果物や、ぎんなんや栗などの木の実、さつま芋や里芋などの芋類などがおいしくなる時期でもあります。秋の味覚を存分に味わいたいですね。

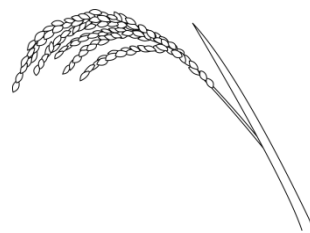
### さんま

秋の字がつく魚「秋刀魚」。秋を代表する魚です。脂がのっておいしい時期です。



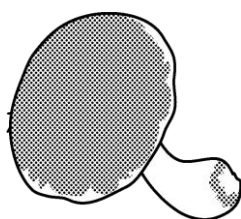
### こめ

新米の季節です。香りがよく、つやがよく、食感がよく、旨味が楽しめるのはこの季節です。



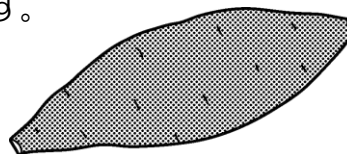
### しいたけ

カロリー控え目で、食物繊維が豊富なしいたけ。他のキノコ同様に旨味たっぷりの食材です。



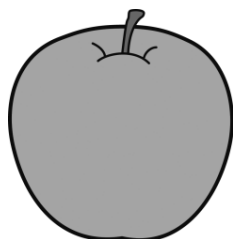
### さつまいも

収穫を楽しみたいさつま芋。じっくり加熱すると旨味が増しておいしくなります。



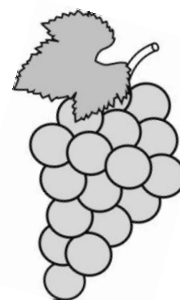
### りんご

秋から冬にかけておいしい果物の代表です。種類ごとに違ったおいしさを味わえます。



### ぶどう

みずみずしさが特徴の果物ぶどう。お店に並ぶ種類がどんどん増えています。





## スポーツと栄養について考えてみましょう

成長期の体は、栄養をしっかりとると共に適度な運動をしなければ、丈夫につくることはできません。

今の食生活を振り返り、これからどのような食事をとればよいのか考えてみましょう。

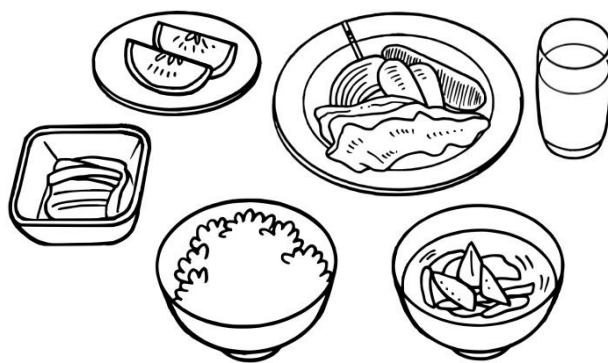
### 基本は1日3食 バランスよく



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と、栄養のバランスがとれていれば問題はありません。

下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「果物」「乳製品」が揃っています。これを参考に食事を調えるのがおすすめです。

バランスのよい食事をすることは、トレーニングの1つと考えられています。



主食：ごはん

主菜：豚肉のしょうが焼き

副菜：野菜のグリル

副菜：ほうれん草のお浸し

汁物：野菜のみそ汁

果物：オレンジ

乳製品：牛乳

### 不足しがちな栄養に注意



食事にプラス1 果物や野菜料理を追加してみましょう

間食にプラス1 食事でとれなかった牛乳やドライフルーツがおすすめです



激しい運動をしている人の中には、鉄分などのミネラルや、ビタミン類が不足している人がいます。これらの栄養を十分にとるために、食事や間食に「プラス1」をしましょう。

子供のサプリメント活用は十分に気を付けて、普段の食事を大切にしましょう。