



給食だより 9月号

さいたま市立桜木中学校 給食室

厳しい残暑もやわらぎ秋らしくなってきました。「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」そして「スポーツの秋」です。しっかり食事を摂り、ベストコンディションで勉強に部活動に励みましょう。

スポーツと栄養 新人戦にむけて

今年の夏はリオオリンピックが開催され例年以上にスポーツに対する関心が高まりました。さいたま市の新人戦も10月上旬から開催されます。スポーツで良い成績を上げるには日頃のトレーニングはもちろんですが、からだ作り・ベストコンディションに仕上げるための「食事管理」が重要です。

①毎日の食事は

毎日の食事は特別なことはせず、主食・主菜・副菜をバランス良く摂りましょう。日頃の積み重ねが大切です。栄養のバランスが良く、毎日食べている食事といえば「給食」です。炭水化物（主食）たん白質（主菜）ビタミン・ミネラルの野菜がたっぷりのおかず（副菜）そして低脂肪な栄養価の献立です。ベストコンディションになるためにも給食をしっかり食べましょう。



②試合当日の食事は

朝食を必ず食べましょう。エネルギー源がなければ良い試合はできません。朝食は頭と体を目覚めさせます。体温を上げ、血流がよくなり、脳を刺激して「集中力が高まります。」

③果物は

バナナなどがお勧めです。バナナはスポーツの強い味方として注目を浴びています。バナナにはブドウ糖・果糖・ショ糖と三種類の糖分が含まれています。消化の早いブドウ糖は早くエネルギー源に変わり即効性があります。ゆっくり消化されるショ糖は後からエネルギー源に変わります。この時間差のおかげでパワーが持続するというわけです。またカリウム

も多く含まれているため、運動中の痙攣けいれんを防ぎ怪我や故障の予防にもなります。スポーツ以外の登山やハイキングなどにも効果的です。

朝食の効能について

- 1日の生活リズムを作る
- 活力が出る
- 集中力を高める
- 脳に栄養(糖質)
- 胃腸快調 便秘予防



脳と体力アップ

実力を最大限発揮

野菜の値上がり

台風など自然災害により野菜の品薄が続き、価格が高騰こうとうしています。特に給食で毎日使われている、にんじん、玉ねぎ、青菜、じゃが芋は深刻です。

にんじんはいつもの2倍、玉ねぎ、青菜、じゃが芋も高値で落ち着いています。今後も値上がりが続きそうです。貴重な野菜を残さず食べてほしいものです。

