

# 食育だより 10月

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.9.29(月)【No.12】

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。



暑い日が続いたので、少し心配もありますが、田んぼでは稲刈りが盛んに行われています。給食に新米が登場するのは11月になります。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろおして、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいでしょう。

## お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

## 主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

## 食に関する指導

### スポーツのための効果的な食事のポイント



中学2年生のみなさんに向けて、9月に各学校へ訪問し、食に関する指導を行ってきました。指導の内容は、新人戦も近かったことから、「スポーツのための効果的な食事のポイント」についてお話ししました。食事の基本型や補食のとり方、水分補給の大切さなどをお話ししました。地区の新人戦は終わりましたが、次の大会に向けて改めて見直してもらえたらと思います。スポーツをしてもしてなくても生活の中に取り入れてもらえることもお話ししました。話を聞いて、自分の生活をよりよくしようと思ってくれたら嬉しいです。

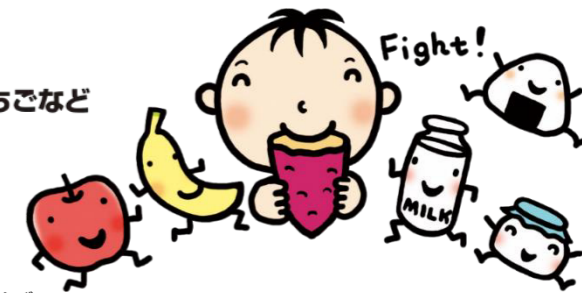
### ☆食事の基本型を覚えよう!



- ① 主食: ご飯やパン、めん類など食事の中心となるもの
- ② 主菜: 肉、魚介、卵、大豆製品(豆腐など)などのおかず
- ③ 副菜: 野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず・汁もの
- ④ 牛乳・乳製品: 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤ 果物: オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツ、いちごなど

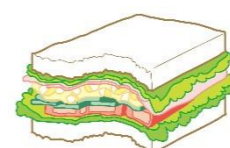
### ☆補食の合言葉は、「おにさんみよか」

「補食」は、食事で足りない栄養を補うものです。食事がなかなかとれない時や試合と試合の合間などに上手に取り入れてベストパフォーマンスをめざしましょう!



「おに」おにぎり

「さん」 サンドイッチ (牛乳)



「み」みるく (牛乳)



「よ」 ヨーグルト



「か」 果実 (果物)

