

# 8・9月給食だより

平成30年度

敦賀市立栗野中学校

夏休みが終わり、学校が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。子ども達は夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。

早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送れるように心がけましょう。



## 8・9月の目標 運動と食事について考えよう

開催

9月29日～10月9日 福井しあわせ元気国体  
10月13日～15日 福井しあわせ元気大会

待ちに待った、福井しあわせ元気国体・福井しあわせ元気大会が開催されます。たくさんのスポーツ選手による熱い戦いが繰り広げられます。そんな、熱く厳しい戦いを勝ち抜く選手たちはどんな食事をしているのでしょうか？



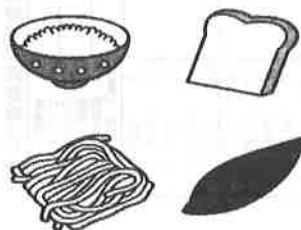
### 基本は、栄養バランスのよい食事！！

スポーツをするための特別な食事はありません。栄養バランスが良い食事が一番です。

しかし、運動することで、失ったエネルギーを補うために、炭水化物が豊富な食事をする 것도大切です。さらに、つけたい力に合わせて食品をプラスしましょう。

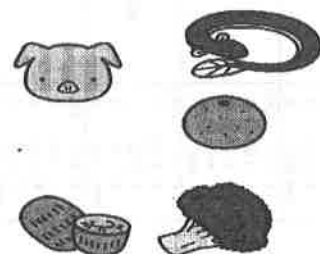
#### 体にエネルギーを蓄えたい

→ 炭水化物を多くとる  
(ごはん・パン・麺・いもなど)



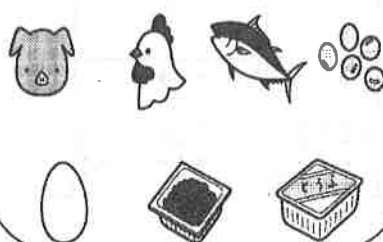
#### エネルギー作りを

スムーズにしたい  
→ ビタミンB群やCを多くとる  
(豚肉・うなぎ・野菜・果物など)

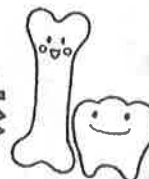


#### 筋肉をつけたい

→ たんぱく質を多くとって、  
脂肪をとりすぎない  
(肉・魚・大豆製品・卵など)



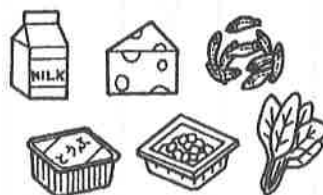
## 成長期に必要な栄養素



成長期である子ども達にはたくさんの栄養素が必要になります。

特に気を付けていただきたい栄養素カルシウムと鉄についてお話しします。

### カルシウム



カルシウムは  
じょうぶな骨や  
歯を作るため  
には、欠かせない  
栄養素です。

カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、小松菜やチンゲンサイなどに多く含まれています。

また、骨は常に作りかえられていますが、骨量は20歳くらいで一番多くなり、その後は増加しなくなります。そのため、成長期には、できるだけ骨量を増やしておくことが大切です。

毎日、骨の貯金をして  
じょうぶな骨を作しましょう。



### 鉄

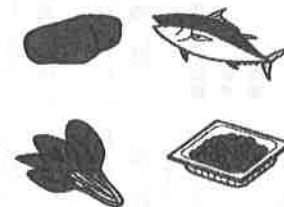
鉄は、主に体の中に酸素を運ぶ働きをしている赤血球にふくまれています。その他にも、体の機能を調節する働きをしています。

○もし鉄が不足すると……

- ・疲れやすい
- ・皮膚が青白い
- ・集中できない
- ・食欲がない
- ・めまい・息切れ
- ・無気力(何もしたくない)

鉄不足は、ダイエットやバランスの崩れた食事、筋肉や血液を作る量が多い成長期、激しい運動などが原因となります。

鉄が多い、レバー、  
ほうれん草・納豆  
小魚などと鉄の吸収  
を助けるビタミンC  
を取って鉄不足を防ぎましょう。



#### 献立紹介

#### ～ かぼちゃのそぼろ煮 ～

<材料 4人分>

かぼちゃ	200g
鶏ひき肉	110g
にんじん	70g
玉ねぎ	130g
糸こんにゃく	110g
グリーンピース	20g
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
水	90cc

#### <作り方>

- ① かぼちゃは2～3cm角、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは千切りにする。糸こんにゃくは、さっと茹でて水を切っておく。
- ② 鍋に鶏ひき肉を入れ軽く炒め、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃくを入れて炒め、水を入れて煮る。人参がやわらかくなったら、かぼちゃと調味料を入れて煮込む。
- ③ かぼちゃに味がいたらグリーンピースを入れて煮て、できあがり。

夏の天候がよく、敦賀でもかぼちゃがたくさん実っているそうです。かぼちゃには、カロチンや糖質が多く含まれています。

