



毎月19日は「食育の日」

令和6年10月号
森本共同調理場

みの あき むか 秋の秋を迎えました。あき こめ くだもの 旬のおいしい食べ物がいっぱいです。
きゅうしょく 給食のごはんもせんしゅうから しんまい 新米に変わりました。つやつやして、あまみ 甘味がありおいしいです。
ゆた みの 豊かな実りで、からだ 心も満ち、これから やつて くる冬を元気に迎えましょう。

おやつ(間食)について考えてみましょう!

一成長期のおやつ、スポーツをする子のおやつ

成長期のこども、特にスポーツをする子にとってのおやつは、『3度の食事ではとりきれない栄養を補う大切なもの』です。食べ方を工夫することで健康に良いおやつになります。



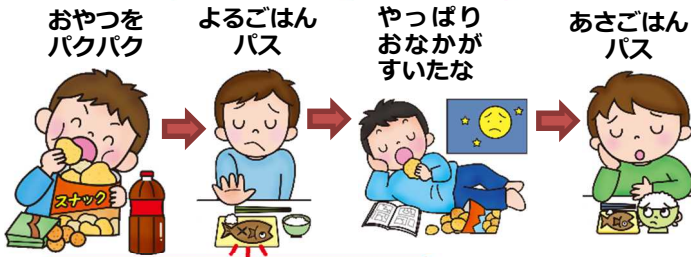
小さな
ごはん



時間をきめて だらだら食べないようにしよう!

時間を決めずに、だらだら食べ続けていると食事のリズムが乱れて、朝昼晩の1日3回の食事をしっかりとることができなくなります。

このようなことはありませんか...



間食の摂取目安量(Kcal)

160kcal~250kcal (1日に必要なエネルギーの10%程度)

成長期に必要なカルシウム・ビタミンなどがとれるように
じょうずに組み合わせて食べよう!!

栄養成分表示を見て 量を考えよう!

間食をする場合は、1日に必要なエネルギーの10%程度が適当です。お菓子や飲み物のパッケージにある「栄養成分表示」をよくみて、必要な量や内容を考え、食べ過ぎないように気をつけましょう。

ポテトチップス



えっ!
こんなに
エネルギーが
あるの

ヨーグルト



カルシウムが
たくさん
入って
いるんだ

【栄養成分表示(1袋 70g)】	
エネルギー	356kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	18.7g
炭水化物	43.2g
ナトリウム	232mg
(食塩相当量)	0.6g

【栄養成分表示(1個 100g)】	
エネルギー	92kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	2.0g
炭水化物	14.6g
ナトリウム	46mg
カルシウム	130mg

おやつのエネルギー量



254kcal

ポテトチップス 1/6袋
りんご 1/2個
牛乳コップ 1杯



238kcal

ドーナツ 1個
みかん 1個
紅茶 1杯

なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

運動選手にとって食べることは、筋力アップや技を磨くことと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。プロ選手を夢見ている人、毎日、一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりが大事になります。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”



年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

なんでもおいしく食べられる！



大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、様々な食べ物を口にする機会を増やしましょう。食わず嫌いせず、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！



将来の体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をすることが欠かせません。この年代まで好き好きが多いと、栄養の偏りや栄養不足を招きやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術(選食力)をつける！



食べることも練習やケアの一つに位置付けましょう。栄養の知識を身につけ、考えて選び、自分でも作ることがあれば最高です。

給食のギモン？あれこれ(給食試食会の質問より)

Q.魚のつみれは手作りですか？弾力がありおいしかったです。

A. 魚のすり身は調理スペースや衛生面の観点から、専門のメーカーさんに給食用に作って頂いています。「れんこんだんご汁」のだんごや「すいとん」など、肉や魚を使わない団子類は、調理場の手作りです。

Q.ふりかけは市販されていますか？

A. 通販などで購入できるものもあります。お子さんが気に入ったものがあれば種類やデザインを聞いて、調べてみてください。(給食用デザートも、子供達から「通販や生協で同じものを買ってもらって食べているよ」と教えてもらい、驚くことがあります)

