



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。秋はお米や果物など、旬のおいしい食べ物がいっぱいです。  
きゅうしょく せんしゅう しんまい か 給食のごはんも先週から新米に変わりました。つやつやしていて、甘味がありおいしいです。  
ゆた みの からだ こころ み 豊富な実りで、体も心も満ち、これからやっ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。



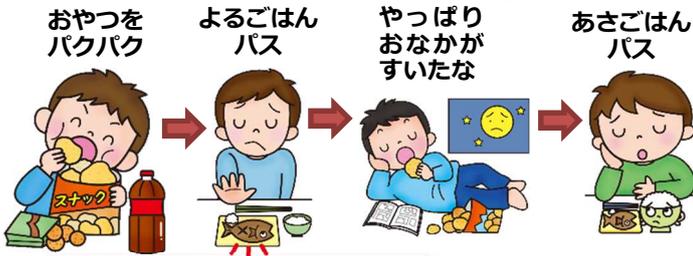
小さな  
ごはん



### 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



#### ヨーグルト



【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



# 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)

