



空が高く澄みわたり、過ごしやすい季節になりました。秋は「実りの秋」ともいわれるように、さまざまな食べ物が旬を迎えます。旬の味覚を味わい、秋の訪れを感じましょう。



秋といえば スポーツの秋！

秋は暑すぎず寒すぎないので、体を動かすのに最適な時期ですね。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思ったことはありませんか？そんな時は、練習方法だけではなく、食事を見直してみるのもよいかもしれません。そこで、今月はスポーツと食について、学んでいきましょう。

食事でエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう

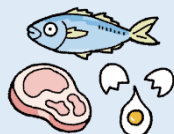
スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに成長期真っ只中のみなさんは成長に使う分も必要です。日ごろから主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をし、エネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。また、不足しがちな無機質やビタミンを補うためにも1日に1回以上は、牛乳・乳製品と果物をプラスするといいですね。



学校では、給食を残さず食べることも大切ですが、間食でカルシウムや鉄、ビタミンなど不足しがちな栄養素や、エネルギーが補えるものを食べるのもいいですね。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



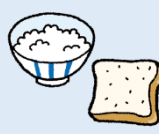
カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意が必要です。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミン B 群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるために必要なビタミン B 群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミン C や、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

競技は大きくわけて、「筋力・瞬発力型」と「持久型」に分かれます。食事の基本である「主食・主菜・副菜・汁物＋牛乳・乳製品、果物」が大切なのはかわりませんが、自分がしている競技の特性や、自分がつけたい力にあわせて食事を見直すのもいいですね。



陸上短距離

筋力・
瞬発力型

陸上長距離

持久型

野球

筋力・
瞬発力型

テニス

持久型＋
筋力・瞬発力型

バスケット
ボール

持久型＋
筋力・瞬発力型

バレーボール

持久型＋
筋力・瞬発力型

卓球

持久型＋
筋力・瞬発力型

サッカー

持久型＋
筋力・瞬発力型

10月27日から11月9日は「読書週間」



10月27日の給食は本の中から飛び出てきた料理です！

小説や物語の中には、とてもおいしそうなお食べ物や料理が出てくるシーンがよくありますね。登場人物がおいしそうに食べていると、つい食べてみたくなりませんか？

今月の給食では、10月27日から始まる読書週間にちなんで、本に登場する料理が出ます。給食を食べる前に読んでおくと、給食時間が一層楽しくなりますよ。

「給食アンサンブル」 如月かずさ



物語の主人公は、転校先の学校になじめない「美貴」、子どもっぽさを気にする「桃」、親友の姉に恋する「満」、人気者の「雅人」、孤独な優等生の「清野」、姉御肌で給食好きな「梢」の6人の中学生です。6人はそれぞれ、悩みを抱えながらも、給食をきっかけに成長していく、短編の物語です。タイトルには、「セタゼリー」や「ABC スープ」など、6つの給食メニューが使われています。

物語の内容はもちろんですが、「給食アンサンブル」、続編「給食アンサンブル2」ともに、「あ！この給食わかる!!」と、すぐに思い浮かべることでできるメニューがたくさん登場するので、情景がイメージしやすく、とても面白いですよ。

学校の図書館にもあるので、読んでみてね!!



ミートボール

楓乃(かの)は、中2になってから新しくできたグループの友達関係と学校生活に満足していました。ところが、あるできごとをきっかけに、楓乃は、夢中になれる「何か」がない自分に漠然としたあせりを感じています。

このあと楓乃は熱くなれるなにかを見つけることができるのでしょうか。

約束のクレープ

一年生の梢は、三月に転校することが決まっています。しかし、美貴や桃たち仲のいい友だちには話していません。ある日、ひよんなことから、転校することを知られてしまいます。美貴は梢に「転校してもずっと友だちでいよう」と言いますが、いつか忘れられることが怖くて、梢は拒むようなことを言いました。

転校する日が近づき、卒業お祝いの献立で、人気メニューのクレープが出ます。転校するのがさみしくてなかなか食べられずにいると、美貴が「わたしに出来ない?」と言ってきました。梢が代わりに何をくれるのかとたずねると、自分たちが三年生のときにでる卒業メニューを必ず梢に持っていくと答えました。梢たちの約束や友情はどうなったのでしょうか？

フロッキーのサラダ



うずら卵入りABCスープ

運動が得意で食べることが大好きな雅人はクラスの人気者です。しかし、中学校になってから勉強も部活動のバスケットボールでも、思うように結果が出せません。「このままでは人気者ではなくなってしまう」と不安な雅人は、英語のラミレス先生に胸の内を話し、先生から「You can change」と言われます。その数日後、給食で出たABCスープには、アルファベットのマカロニが「CHANGE」と並んでいました。

雅人の中学校生活は変わっていくのでしょうか？