

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。「スポーツの秋」「芸術の秋」と言われるように、体を動かすことや、物事にじっくり集中することに最高の季節です。日々の部活動にも力が入っている人もいるのではないのでしょうか。秋の部活動を全力で楽しみ、自分の力を100%引き出すためには「毎日の食事」も大切です。

部活動を支える「基本の食事」

体をつくるため、運動をするため、といって特別な食事が必要なわけではありません。1日3食欠かさず食べることで、主食・主菜・副菜（汁物）そして果物・乳製品を組み合わせることでバランスよく食べることが大切です。

主食・主菜・副菜（汁物）＋果物・乳製品



試合の前日や当日に慌ててバランスを整えても効果が出ません。「毎日の食事」から意識することが大切です。

主食	エネルギーの源 脳と体を動かすガソリン	
主菜	体づくり&集中力維持 筋肉や骨、血液をつくる体の材料	
副菜	コンディション調整 疲労回復や風邪予防に	
汁物	水分・塩分・栄養の同時補給 栄養満点の食べる水分補給	
果物	即効エネルギー&ビタミン ビタミン補給、リラックス効果も	
乳製品	体づくり、骨の強化 カルシウムやたんぱく質の補給に	

貧血に気を付けて！

息切れしやすい

体がだるい

めまい、ふらつき

それ、
「鉄」不足かも!?



鉄は、筋肉や血液（赤血球）の材料の一つとして大切な栄養です。成長期の中学生は様々な理由から貧血になりやすいので、注意が必要です。

激しい活動をすると汗からも鉄が失われたり、足の裏への衝撃で赤血球が壊れ、鉄不足が心配されます。鉄不足を防ぐため、意識して食事から鉄分を補いましょう。



厚揚げ



赤身肉



小松菜



あさり



納豆など

1日の食事を振り返り、何が足りない？
どう補う？と自分で考えられるといいね。

水分補給も忘れずに！

暑い時期に関わらず、水分補給は大切です。「のどが渇いたな」と思う前に、こまめに水分補給を行います。

大量の汗をかいたときに

◎適したもの

激しい活動時や、汗をたくさんかくときには、水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツ飲料がおすすめです。

×適さないもの

緑茶、紅茶、コーヒーなどのカフェインが入ったもの、炭酸飲料などは胃への負担やさらに脱水が進むおそれがあるので避けましょう。



10/27~11/9

読書週間

本の中の あの料理が、給食に！

10月26日（月）の
給食に登場します



本を読んでから食べると、
いつもの給食が
もっとおいしくなるかも…！

小説や物語には、心に残る料理がたくさん登場します。

料理は、登場人物の気持ちや物語の雰囲気伝えてくれる大切な存在です。

読書週間に合わせて、今月の給食では本に登場する料理を取り入れました。

物語の世界を想像しながら、味わってみてください。



すきだらけのビストロ ～ うつくしき一皿～

劇場やマルシェ、美術館、芸術のある場所を旅するキッチンカー「つくし」。猫を思わせるギャルソンとシロクマのようシェフが営むビストロで、さまざまなお客さんの心とお腹が満たされていきます。

【すてきな芸術とおいしい料理 それだけあれば明日も幸せ】

音楽、絵画、演劇、ミュージカル、映画、能などさまざまな芸術と食のコラボレーション。それぞれのエピソードにまつわる料理が登場する、心温まる物語です。

物語から飛び出した 4 つの料理

「サーモンの エスカベッシュ」



劇場そばのビストロで、色鮮やかな前菜に盛り付けられた一皿。

エスカベッシュとは、魚を酢や油を合わせたマリネ液につけてさっぱり仕上げたスペイン料理。

「クスクスの ホットサラダ」



クスクスとは、小麦粉から作られる小さな小さなパスタです。

物事がうまくいかない気持ちを「クスクスの中でペダルをこぐ」と表現している場面に登場します。

「ごぼうの ポタージュスープ」



ビストロつくしで登場するポタージュ。給食ではちょっと珍しい、ごぼうの香りを楽しむスープです。

「かぼちゃのタルト」



同僚との「不協和音」に悩みながら音楽と料理を味わう朱音。やさしい甘さのかぼちゃタルトを味わう頃には、見える世界が変わってきます。

冬森灯さんの作品、こちらもおすすめ！

【作者紹介】

冬森 灯（ふゆもり とも）
第1回おいしい文学賞（ポプラ社）に応募した『縁結びカツサンド』が最終候補に選ばれ、2020年作家デビューする。食べ物のおいしそうな描写と、心温まる物語に定評のある作家。



『縁結びカツサンド』

昔ながらのパン屋さん「ベーカリー・コテン」を舞台にくり広げられる、とびきりあったかな“縁”の物語。



『うしろむきタ食店』

名物は「料理おみくじ」。食事人生もいろいろ迷ってしまうお客さんに、意外な出会いを与えてくれるお店の物語。



『しふく弁当ききみ堂』

ききみ堂には、特別なしふく弁当がある。依頼主の事情や想いを仕立てた、心を届けるお弁当の物語。



『オケ飯！』

人生のどん底真っ最中、親友とともにオーケストラ部の演奏会へ。音楽と食、人とのつながりの物語。