

10月

給食だより



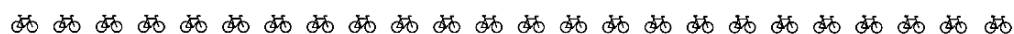
令和2年9月30日
荒川区立尾久第六小学校

スポーツと栄養



スポーツの秋ですね。どんなに強いアスリートも、やはり基本は「バランスの整った食事をする」です。毎食ごとに、主食、主菜、副菜、牛乳、果物をそろえています。単にサプリメントやプロテインを飲んでOKというわけでは、ないのです。筋力・瞬発系、持久系、球技系と、競技内容によって食事も変わってきます。そして、食事をとるタイミングも重要です。トレーニング期、試合前日、試合直前、試合終了後、といったように、一日一日の積み重ねが、よいパフォーマンスを発揮するための秘訣です。

そして、成長期のみなさんは活動量だけではなく、体の成長分の栄養も必要になります。そこが、大人のアスリートとの大きな違いです。

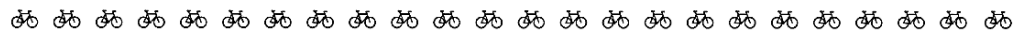


スポーツをやっていると

たんぱく質はたくさん必要!?

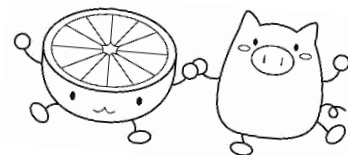
丈夫な筋肉をつくるためには、たんぱく質は大切な栄養素です。だからといって、肉ばかり、卵ばかりを食べるような食生活では、栄養素の偏りが生じてしまいます。

炭水化物（ごはんなど）をしっかり取らないと、たんぱく質はエネルギーとして消費されて、筋肉や血液となりません。また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜、果物なども一緒にとることによって、スポーツに適した健康な体をつくることのできるのです。



運動量が多い人& 疲労回復に
ビタミンB₁が多い食品を!

ビタミンB₁は、糖質が体内でエネルギーにかわる時に必要なビタミンです。また不足すると疲れやすくなります。部活などで運動量が多く、糖質（ごはんやパン、めん類）などをたくさんとっている人や、疲れやすい人は積極的にとりたい栄養素です。豚肉、ハム、うなぎ、種実類、玄米などに多いのが特徴。



スポーツ時の

スタミナ切れは
エネルギー不足!?

炭水化物は、消化・吸収のスピードが速く、即効性のあるエネルギー源です。炭水化物が多く含まれたごはんやパンなど3食しっかり食べましょう。



女性は、とくに大切な鉄分

月経がある女性は、貧血になりやすいです。それは、毎月定期的に体内から血液を失っているからです。



推奨量 鉄の食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性	女性	
		月経なし	月経あり
6~7歳	5.5	5.5	—
8~9歳	7.0	7.5	—
10~11歳	8.5	8.5	12.0
12~14歳	10.0	8.5	12.0
15~17歳	10.5	7.0	10.5

月経ありの女性は、鉄がたくさん必要とされています。

10月の行事をしよう!



つきみ
お月見

旧暦の8月15日を「十五夜」といいます。今年のお月見は、10月1日です。この日は、すすきや月見だんご、さといもなどをお供えしてきれいな月をながめます。2日は、「お月見こんだて」が登場します。

