



給食たより

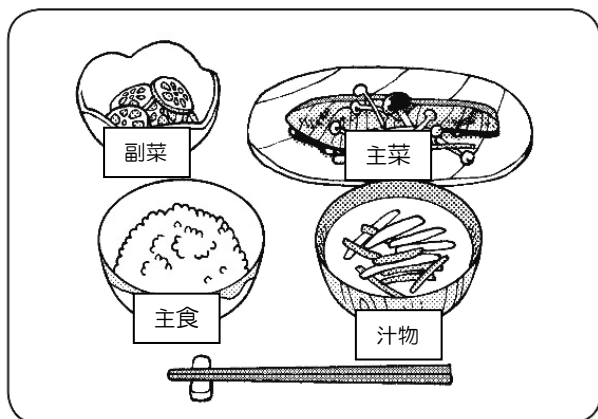
令和2年 10月号

調布市立第四中学校

ようやく暑さが去り、さわやかな秋風を感じるようになりました。今月は例年とは異なる形ではありますが、体育祭も行われます。食事・睡眠・休養をしっかりと、健康を維持できるような生活を送りましょう。

心がけましょう！栄養バランスのとれた食事

献立は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせるとバランスがよくなります。



主食

米飯、パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

汁物

汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。



運動と食事 Q & A



Q.1 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか？

A.体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB1が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）を取ります。

疲れて食欲がない時は、煮込み料理や汁物など、消化の良いものにしてみましょう。



Q.2 体育祭や試合の前日には何を食べればよいですか？

A.前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を蓄え、体調を整えることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。

消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化の良いさっぱりとしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。



ごはん ↓ 多めに



知っていますか？月見は2回あります

月見は、月見団子や里芋、豆や栗を供えてススキを飾り、その年の収穫に感謝しつつ、月の美しさを楽しむ行事です。十五夜と十三夜の2回あります。両方行うのが習わしで、片方だけを行うのは片見月などと言われ、縁起が良くないとされています。今年の十五夜は10月1日（芋名月）、十三夜は10月29日（栗名月）です。天候に恵まれたら、昔から日本人が「いちばんきれいな月」として眺めてきた月を眺めてみませんか。

※給食は両日とも月見の行事食になっています。

