10月 食育だより

10月の給食目標
「好き嫌いなくなんでも食べよう」
令和３年１０月２０日発行
小美玉市立小川南中学校

試合前の食事のとり方について考えよう

９月から延期になっていた東茨城地区新人体育大会を控え，それぞれが精一杯練習に励んでいることと思います。試合前に技術を磨くことはもちろん大切ですが，体をしっかり作ったり，調子を整えたりすることも大切です。食べ物が私たちの体を作っていることは，みなさんもよく知っていると思います。パフォーマンスを向上させる食事について，考えてみましょう。

たくさん走り、動くための食事のポイント

みなさんが，走ったり，長時間体を動かし続けたりすることができるのは，体の中に蓄えられている「エネルギー源」のおかげです。エネルギー源とは，車で例えるとガソリンのようなものです。車にガソリンが入っていなければ車を動かすことができないように，体の中にエネルギー源が蓄えられていないと，私たちは動くことができません。そのエネルギーのもとになっているのはご飯やパン，めん類などに多く含まれている「炭水化物（糖質）」という栄養素です。炭水化物は，体を動かすためだけではなく，考えたり勉強をしたりするときにも使われるため，朝ごはんからしっかりと食べる必要があります。さらに，エネルギーを作るためには，ビタミンB_1という栄養素が必要になります。ビタミンB_1は豚肉や大豆製品（とくに木綿豆腐や厚揚げなど）、緑黄色野菜などでとることができます。主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品などがそろったバランスの「よい食事を心がけましょう。

試合前日・当日はどんなものを食べればいいの？

● 試合前から気をつけよう！

試合前で緊張しているときは，おなかの中も緊張しています。緊張をやわらげて，自分の持っている力を試合で十分に発揮するためには，特別なメニューを食べるのではなく，いつもと同じ食事をとることを心がけましょう。「敵に勝つ」といって，ステーキやとんかつを食べるのは，かえって逆効果です。脂質の多い食べ物は消化に時間がかかるため，胃に大きな負担となってしまいます。

● 弱った胃腸にやさしい食事を

試合前日は，お刺身や生卵などの生ものを食べるのは避けましょう。普段は大丈夫でも，緊張して胃が弱っているときは，食中毒の危険があります。十分に火を通した安全なものを食べるようにしましょう。肉なども十分に加熱して食べましょう。

● 試合前日におすすめの夕食・当日の朝ごはん

糖質は，グリコーゲンとして筋肉，肝臓に蓄えることができ，運動中に最も大切なエネルギー源となります。試合前には，糖質をいつもより多くとって，グリコーゲンを蓄えておく必要があります。前日の夕食は，ごはんの量を増やし，おかずには，いもや春雨，マカロニなど，糖質の多い食品を取り入れるようにしましょう。そして早く寝るようにしましょう。

当日の朝は，スケジュールに余裕を持って起きるようにしましょう。試合の３時間前には食事を済ませるのが理想です。前日の夕食と同じように糖質を多めにし，油を使う料理や脂質の多い食品は避けましょう。

あなたの目 疲れていませんか？

授業でも，タブレットや電子黒板などを見る機会が増えました。知らず知らずのうちに目が疲れているかもしれません。タブレットやスマートフォンなどの画面を長時間見ていると，同じ姿勢が続き，目も体も緊張状態になり，疲労がたまってしまいます。スポーツの秋，読書の秋，芸術の秋・・・というように，秋は過ごしやすく物事に集中して取り組むのに適しています。集中すると，ついつい酷使してしまいがちな「目」をいたわる食事についてお話しします。

目が疲れたと感じたら…

長時間，画面を見たり，勉強をしたりしていると，目の中のレンズである水晶体を支えている筋肉に緊張状態が続き，目の疲労が起こります。目が疲れたと感じたら，まずは目を休めましょう。目の周りをマッサージしたり，蒸しタオルで目の周りを温めたりするのもよいですね。

また，同じ姿勢で体を支えることによって，首や肩，背中，腰などの筋肉が疲労して，肩こりや頭痛にもつながります。時々ストレッチをして血流をよくしましょう。

目の疲れを食事で和らげる

ビタミンＡ　ビタミンＥ　ビタミンＣ

目の疲れを食事でやわらげるためには，目の健康に不可欠な網膜色素（ロドプシン）を構成するビタミンＡを豊富に含む食品（レバーやにんじん，小松菜など），全身の血行をよくするビタミンＥを含む植物油（アーモンドやごま，ごま油）を食べることが大切です。ビタミンＡは油と相性がよいため，ビタミンＥを多く含む植物油を使って調理をすれば吸収力が高まり，効率よく摂取できます。さらに，コラーゲンを合成する働きのあるビタミンＣは，目の毛細血管を保護するため，充血を防いでくれます。

10月は3R推進月間！

減らせる（Reduce）

自分が食べられる量を知り，なるべく残さずたべるようにして，食べ残しを減らしましょう。

むだなく使える（Reuse）

野菜の皮を薄くむいたり，茎の部分も食べたりするなど，無駄なく使いましょう。また，保存方法も工夫して食べきるようにしましょう。

よみがえる（Recycle）

野菜くずなどの生ごみを再び堆肥として畑で使ったりすることもできますが，野菜くずは，出汁にしたり掃除や食器洗いに活用したりもできます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

限られた資源を大切に使い，私たちみんなが住む星，地球を守りましょう！

給食委員会の活動

前期給食委員会の最後の活動として，給食配膳台磨きをしました。普段，毎日消毒をしていても，なかなか隅々まできれいにできない配膳台ですが，食缶が置かれることで黒くなってしまった部分などを中心に掃除をしました。給食委員さんのおかげで，きれいな配膳台で給食を配膳できるようになりました。

みんなで丁寧に磨きました。

足もとの格子の部分も拭いて，きれいにしてあります！