

10月給食だよ！

令和6年10月
板橋区加賀中学校

日が暮れるのが早くなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。日中と朝晩の気温差が大きいので、体調管理には注意しましょう。

また、秋が旬の食材もたくさん出回る時期です。秋の味覚を楽しみましょう。



板橋区食育キャラクター
いたばちい

10月の給食目標 主食・主菜・副菜を意識して食事をしよう

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも必要な食品をとることが重要です。食事は主食、主菜、副菜といった、働きが異なる料理をそろえるように意識すると栄養バランスが整いやすくなります。まずは、主食、主菜、副菜のそれぞれがどのような役割を持つのかを知りましょう。

【主食】主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物
(ご飯、パン、めん類など)

【主菜】主に体の組織をつくる「たんぱく質」等を多く含む食べ物
(魚、肉、卵、豆・豆製品などを多く使った料理)

【副菜】主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質(ミネラル)」「食物繊維」を多く含む食べ物
(野菜、きのこ、海そうなどを多く使った料理)

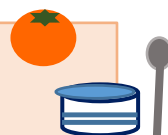
学校給食の献立は、中学生のみなさんに必要なエネルギーや栄養素等を考えて作られています。どの料理が主食、主菜、副菜にあたるかを考えながら食べてみましょう。自身で食事を選ぶときには、給食を参考にしてみてください。



果物と牛乳・乳製品を取り入れることで、更に栄養バランスがよくなるっちい♪おやつにおすすめだっちい♪

【果物】主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を多く含む

【牛乳・乳製品】主に丈夫な骨や歯を作る「カルシウム」を多く含む



10月の栄養目標 運動と食事の関連を考えよう

運動と食事には深い関わりがあります。運動で自分の力を十分に発揮するためには、日々のトレーニングだけでなく、バランスの取れた食事や十分な休養をとって体調を整えることが大切です。食事のバランスを心がけることも、トレーニングの一つとして考えてみましょう。

問題

筋肉を増やすためには、たんぱく質をたくさん摂取しさえすればよい？

【答え】×

【解説】 筋肉を増加するために重要なことは、筋肉を増加させるための刺激(トレーニング)です。その刺激に対して筋肉を増やす必要があるときに筋肉は増加します。

また、トレーニングの質や内容によって、筋肉を増加させるために、たんぱく質の摂取量を多くします。たんぱく質の摂取量を多くすれば、筋肉の増加量が増えるわけではありません。

また、通常、食事からしっかりとたんぱく質源となる食品を食べていれば、プロテイン剤のようなサプリメントは必要ありません。

筋肉の増加のために必要な栄養素は、たんぱく質だけではなく、エネルギーやビタミン、ミネラルも必要です。したがって、バランスよく食べることが重要となります。ただし、たんぱく質を過剰摂取したときには、必要のない(使い切れない)たんぱく質を肝臓で分解して、一部は体脂肪にして蓄え、一部はアンモニア(有害)から尿素(無害)に作り替えて腎臓を介して尿中に排泄します。このように、肝臓や腎臓に負担をかけることにもなることからたんぱく質のとりすぎには注意が必要です。

中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がり(令和3年3月 文部科学省) 一部抜粋

今月のとれたて村給食

北海道十勝清水町産のにんにくが届きます！

10月22日(火)の「魚のにんにく味噌焼き」で北海道十勝清水町産のにんにくを使用します。

生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村からにんにくを購入して全小中学校に届けるっちい！

