



10月給食だよ!

令和6年度10月
福島市西部学校給食センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類などの食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝し、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。

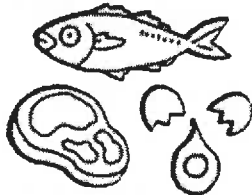
食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

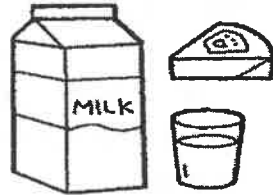


筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



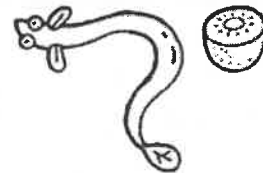
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。



サッカー



持久型+
筋力・瞬発力型



野球



筋力・
瞬発力型



テニス



持久型+
筋力・瞬発力型



バレーボール



持久型+
筋力・瞬発力型



陸上長距離



持久型



陸上短距離



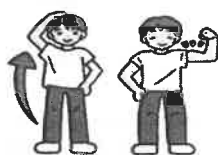
筋力・
瞬発力型

体の成長と食事

小学校高学年、中学生の時期は身長、体重、そして内臓器官などの発育が盛んになる時期です。とくにスポーツをする人には、「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人は多いのではないのでしょうか。成長期の食事のポイントをまとめてみました。

成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び、その後に筋肉がついていきます。特に、中学生の時期は、個人個人の成長の差が大きくなりますが、まずは体づくりの材料となる様々な栄養素を、毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。



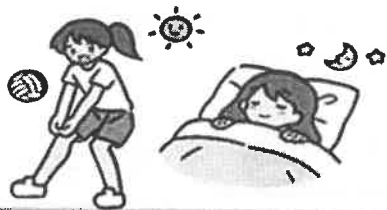
牛乳を飲むと背が伸びる？

牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし、牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養が豊富です。給食のない休みの日、そしておやつするとき、また運動前後にとるのもおすすめです。苦手な人は、ヨーグルトやチーズなどでもいいですよ。



運動と睡眠も大切！

運動は骨を刺激して、成長を促します。また、筋肉をつくるはたらきは、昼に活動している時間より、夜の睡眠時間に高まることが知られています。よく体を動かし、ぐっすり眠ってよく休むことも体の成長にとっては、とても大切なことです。



近道は毎日の食事！

食べれば必ず背が伸び、体が大きくなる魔法の食事はありません。むしろ、日頃から栄養のバランスのとれた食事をするのが、成長のためには1番の近道なのです。学校で学んだ献立の考え方や食品の知識もぜひ活用してくださいね。



～放射線モニタリング測定結果～

8月22日（木）～9月13日（金）に実施された給食まるごと検査及び原材料の検査結果は、全て「検出せず：10Bq/kg以下」となりました。詳細につきましては、福島市教育委員会ホームページ上でも確認できます。

