

# 10月 食育だより

松山市教育委員会  
松山市学校栄養士協議会

朝夕に少し涼しさを感じる季節になりました。この時季は、実りの秋ともいわれるように、穀物や果物などが多く収穫され、おいしい旬の食べ物が出回ります。よく食べて、しっかり体を動かしましょう。

## 食事と運動



運動をするための体の土台づくりには、トレーニングだけではなく、食事也很重要です。主食、主菜、副菜をそろえることで、栄養バランスのとれた食事になります。給食を例にみてみましょう。



### 主食…ごはんやパン、めんなど



主に炭水化物が含まれています。素早くエネルギーに変わるため、運動時のエネルギー源となります。主食をしっかり食べると、集中力や判断力アップにつながります。

### 副菜…野菜、きのこ、海藻類、いもなど



ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。他の栄養素が体内で利用されるのを助け、体の調子を整えてくれます。鉄は血液中で酸素を運ぶ役割をしており、持久力を維持したり、鉄欠乏性貧血を予防したりします。

### 牛乳・乳製品



カルシウムやたんぱく質を多く含みます。カルシウムは骨や歯を強くし、筋肉を動かすときや神経を安定させるために必要です。

### 主菜…肉、魚、卵、豆・豆製品など



主にたんぱく質や脂質が含まれています。筋肉や血液など体をつくるもとや、ホルモンの材料となります。たんぱく質は、筋肉量や筋力のアップ、骨折予防につながります。また、脂質は、ホルモンバランスを整えます。

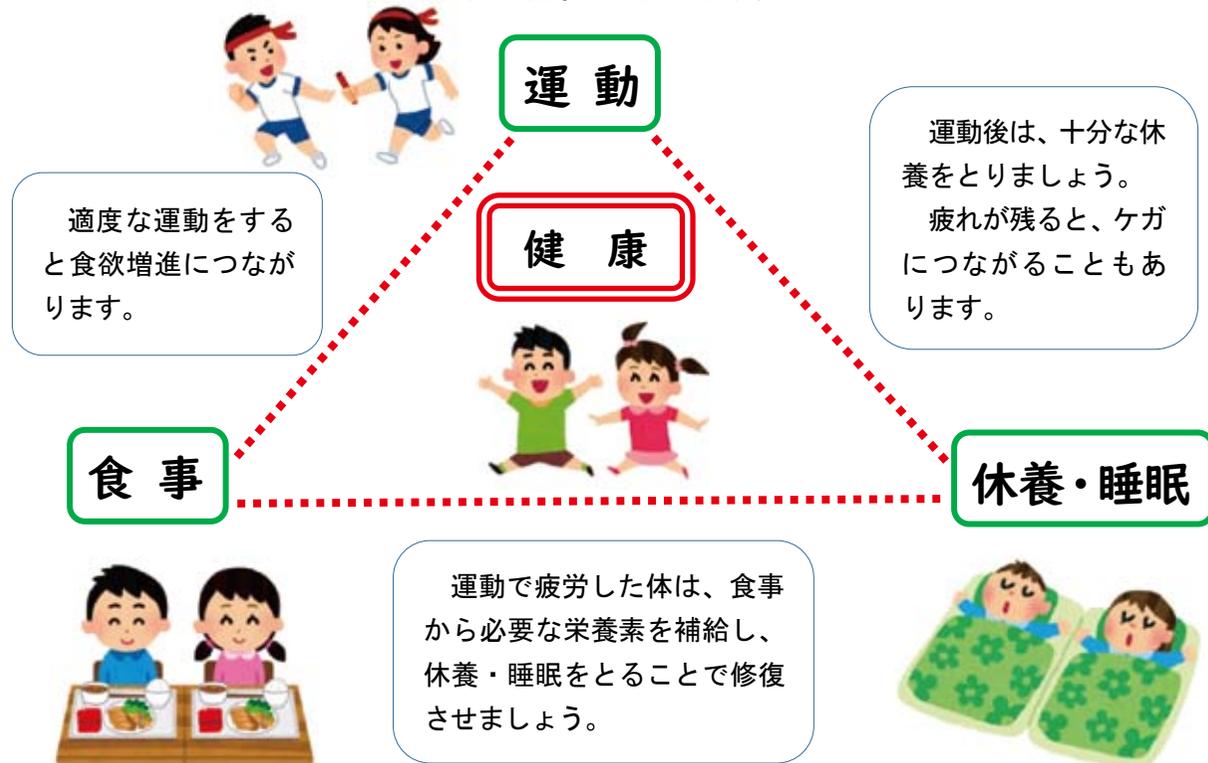
### その他

**水分**…運動前後には、汗で失われる水分を補う必要があります。1時間の運動中に、500mL から 1L を目安に補給しましょう。食事からも水分がとれるので、しっかりと食事することも大切です。

**果物**…果物はビタミンCやカリウムを多く含みます。ビタミンCには、疲労回復効果や、鉄の吸収率を高める働きがあります。カリウムには筋肉の動きをサポートしてくれる働きがあります。果汁 100% のジュースなども利用しながら上手に取り入れましょう。

## 健康の三つの柱

健康な体をつくるためには、適度な「運動」、バランスのとれた「食事」、心身の疲労回復を目指す「休養・睡眠」の三つが重要です。それぞれのことに気を付けて生活をしていくと、一日の生活リズムが整い、より健康につながります。



### 今月のこんだて紹介

### 【茨城県の郷土料理】煮合い

【材料】(小学校中学年4人分量)

れんこん	40g
にんじん	20g
ごぼう	40g
さやいんげん	10g
乾燥しいたけ	2g
油揚げ	10g
糸こんにゃく	40g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1/2
こい口醤油	大さじ1/2
塩	少々
酢	小さじ1
煮干しだし	80mL

- 【作り方】
- ① れんこんは薄いいちょう切り、にんじんとごぼうは3cmの干切り、さやいんげんは2cm、乾燥しいたけは水に戻して細く切り、油揚げと糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
  - ② 鍋にサラダ油を入れ、ごぼう、にんじん、れんこん、油揚げ、糸こんにゃく、しいたけ、さやいんげんの順に炒め、だし汁とAを加えて煮る。
  - ③ ②に火が通ったら、酢を加えてよく混ぜてふたをする。
  - ④ 火を止めて蒸らす。

※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。