食育だより

令和４年
9月号

（毎月19日は食育の日）　　川口市立差間小学校

共同献立表に一部訂正があります。9月29日（木）みそ汁　→　鋳物汁に変更です。
具材は変更ありませんが、ごま油を加えたみそ汁になります。よろしくお願いします。

みなさん、元気に 2学期を迎えられていますか。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。元気に 2学期のスタートを切るためには、朝ごはんを、栄養のバランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

スポーツと栄養

なぜ食べることが大切なの？ ～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力をアップしたり技を磨いたりすることと同じように大切で、「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまずは大事。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

運動を支える“栄養”と“休養”

年代別スポーツ選手の食事目標

小学校中学年まで

何でもおいしく食べられる！

将来、大会などで遠征に出かけても大丈夫なように、いろいろな食べ物を食べる機会を増やし、“食域”を広げ、“食歴”を豊かにしましょう。食わずぎらいはやめ、好奇心をもってチャレンジする心も養いましょう。

小学校高学年～中学校まで

毎日しっかり食べられる！

体づくりのためには、毎日しっかり質と量が整った食事をすることが欠かせません。この年代まで好ききらいが多いと栄養の偏りや栄養不足を招きやすく、“食事の壁”ができやすくなります。

高校生～社会人

必要に応じて食品を選び、食べられる技術（選食力）をつける！

「好きな物を好きなときに好きなだけ」食べるのではなく、食べることも練習やケアの一つに位置づけて大切にしましょう。栄養の知識を身に付け、食事を考えて選び、自分でも作ることができる力があれば最高です。

夏休み中の給食室

夏休みの給食室は、食器や食缶の損傷などがないかの点検や、様々な業者による機械の点検を行っています。

今年は、食器やおぼんの熱風保管庫を新しく入れ替えました。どこの部分かわかりますか？これは、給食当番でみなさんが食器を取りにくるときに見る保管庫です。食器やおぼんの消毒は、熱風処理を行っています。安心安全な給食を提供するため、給食室の夏休みは大忙しです。