給食だより 10月

令和８年９月３０日
品川区立荏原第五中学校
校長　　髙木　賢太郎
栄養士　宮﨑　絵里子



10月12日は「スポーツの日」です。



カラダは食べたものから作られる

中学生の皆さんは「成長期」という心身ともに急激に成長する時期にいます。また、スポーツをすると、身体の中からたくさんの栄養素などが使われます。「日常生活の分」と「成長する分」、さらにスポーツをする人は、「スポーツの分」に必要な栄養を食事からとる必要があります。スポーツのパフォーマンスの基礎（土台）として、毎日の食事はとても重要です。１日３食をきちんととりましょう。

栄養バランスのよい食事とは…



主食・主菜・副菜・果物・乳製品をそろえた食事にすると、まんべんなく栄養素をとることができて、「バランスのとれた食事」になります。

① **主食**…ご飯・パン・麺など
② **主菜**…肉・魚・たまご・大豆製品などを使った料理
③ **副菜**…野菜・いも・海藻・きのこなどを使った料理
④ **果物**
⑤ **乳製品**…牛乳・ヨーグルト・チーズ

補食（ほしょく）を上手に利用しよう

「補食」とは、通常の３食の食事だけでは足りないエネルギーや栄養素を補う食事のことです。補食は食事の一部で、お菓子を食べることではありません。練習後に食事まで時間があいてしまう場合や、試合と試合の間などに補食をとることは、疲労回復やコンディションの調整にも効果的です。



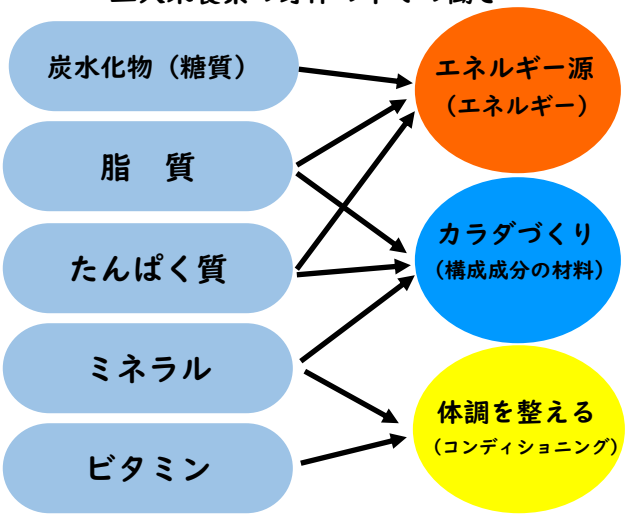
その体調、食事が影響していることも…？

同じ時間に同じ練習をしていても、なぜか元気がなかったり、走れなかったり、身体が思うように動かない時がありませんか？下記の「体調チェック表」でチェックしてみましょう。食生活を少し見直すだけで改善される場合もあります。チェック項目の右側が不足していると思われる栄養素の働きです。

体調チェック表

チェック項目	不足している栄養素の働き
練習期	
□練習がきつくてついていけない	⇒ エネルギー源
□ケガをしやすい。貧血といわれた	⇒ カラダづくり
□いつもだるくて疲れが残っている	⇒ 体調を整える
□目覚めが悪い、授業でボーッとしている	⇒ 体調を整える
試合期	
□試合後半のスピードが落ちる、バテがひどい	⇒ エネルギー源
□集中力が落ちる	⇒ エネルギー源
□体力がない、あたり負けする	⇒ カラダづくり
□緊張する、風邪をひきやすい	⇒ 体調を整える
□体重が減ったまま戻らない	⇒ エネルギー源

五大栄養素の身体の中での働き





参考：「ジュニアのためのスポーツ食事学（株式会社 学研プラス）」
「子どものためのスポーツ食トレ（株式会社 少年写真新聞社）」

献立のご紹介

１０月９日（金）　目の愛護デー献立

１０月１０日は、「目の愛護デー」です。給食では、９日（金）に目の健康に役立つ栄養素として、アントシアニンが多く含まれている「ブルーベリー」を使ったマフィンとビタミン Ａ が多く含まれている「にんじん」をスパゲッティとサラダに使用する予定です。

１０月１３日（火）　郷土料理（宮城県）

油麸（あぶらふ）丼は、親子丼のように、油麸をたまごでとじたものをご飯にのせています。油麸とは、宮城県北部の登米（とめ）地方に昔から伝わる食材で、小麦粉のたんぱく質成分のグルテンを、油で揚げて作ったあげ麸です。

１０月３０日（金）　ハロウィン献立

１０月３１日は「ハロウィン」です。ハロウィンとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパ発祥のお祭りです。給食では、３０日（金）にかぼちゃをたっぷり使ったシチューを作ります。

