

10月給食だより



令和8年度 10月
福島市中央学校給食センター

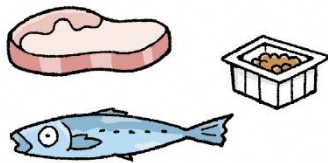
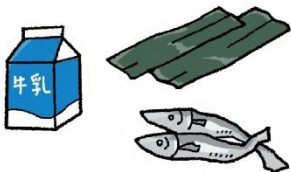
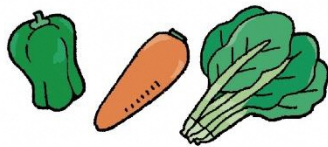
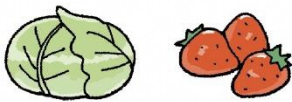
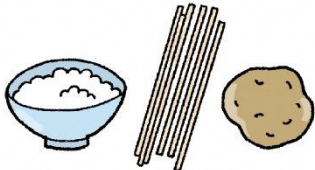
さわやかな秋空が広がる過ごしやすい気候になりました。秋は、「食欲の秋」と言われるように、たくさんの食材が実りを迎える美味しい季節です。今月の給食にも、さつまいもやきのこ、栗など、秋が旬の食べ物がたくさん登場します。自然の恵みや、作ってくれた方々に感謝の気持ちを持って、美味しくいただきましょう。

運動をする時のポイント「食事」と「休養」

みなさんが毎日元気に学校生活を送り、スポーツに全力で取り組むためには、「食事」と「休養（睡眠）」のバランスがとても大切です。どちらかが欠けてしまうと、からだの調子を崩しやすくなってしまいます。今月は、健康なからだづくりを支える基本について見直してみましょう。

バランスの良い食事

6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。普段の食事を見直し、できることから始めましょう。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

十分な休養

眠りには、心身を休めること以外にも大切な役割があります。睡眠中に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高める重要な働きを担っています。また、睡眠は記憶を整理し、学んだ知識を定着させる役割も果たします。体と心の健康のために、質の良い睡眠をとることを心がけましょう。



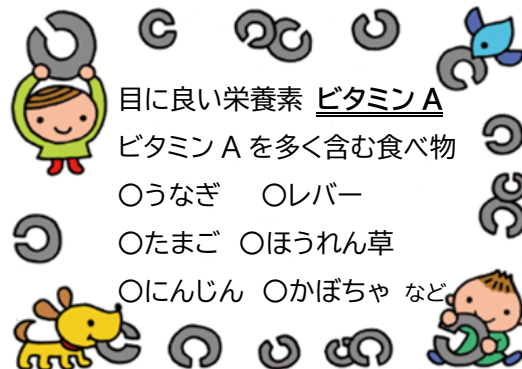
～ 運動の後はすばやく補給を～

激しい運動をすると、筋肉に蓄えられたエネルギー源が多く使われます。運動後はなるべく早く炭水化物を補給することで、疲労回復が早くなります。ごはんやパン、いも、バナナなどを意識してとりましょう。また、水分補給もしっかり行うことが大切です。運動直後は、体がエネルギーを吸収しやすい状態になっています。このタイミングで補給すると、次の運動に向けて筋肉の回復がスムーズに進みます。さらに、スポーツドリンクなどで失われた水分とミネラルを補うと、だるさやけいれんの予防にもつながります。



10月10日は目の愛護デーです

10月10日は、数字を横にすると目とまゆ毛に見えることから、1931年に「視力保存デー」、戦後「目の愛護デー」となりました。ゲームやテレビの長時間視聴や悪い姿勢は目の疲れにつながります。テレビの時間を決める、目によい食べ物をとる、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。



目に良い栄養素 **ビタミンA**

ビタミンAを多く含む食べ物

〇うなぎ 〇レバー

〇たまご 〇ほうれん草

〇にんじん 〇かぼちゃ など

福島健康応援メニュー 「タブクル・ノフト」 ～とり肉とひよこ豆のトマト煮～

提供日： **Aコース 10月29日(木)** ・ **Bコース 10月30日(金)**

「福島健康応援メニュー」とは、福島県食育応援企業団が考案した、県内産の野菜を使用し、減塩に配慮したメニューです。学校給食における地場産物の活用割合の向上と、継続的な活用の定着を目的として実施されています。10月は、キューピー株式会社が考案した「タブクル・ノフト」を提供します。タブクル・ノフトとは、ひよこ豆と鶏肉を煮込んだトルコの家庭料理です。きのこやトマトを加えることで、塩分を控えながらもうま味のある煮込み料理となっています。また、ひよこ豆が入っているため、よくかんで食べることができ、食べ応えのある一品です。

塩分の摂り過ぎや野菜不足は、生活習慣病などの原因となります。将来にわたって健康に過ごすためには、日頃の食生活に気を付けることが大切です。普段から野菜をたっぷり取り入れ、だしや香辛料、酸味などを活用して味付けを工夫することで、おいしく減塩に取り組むことができます。この機会に、健康的な食生活について考えてみましょう。