

2学期が始まりましたが、残暑の厳しい日が続いています。休み明けの生活リズムは規則正しいリズムに戻りましたか？朝、気分よく起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人は、「早寝・早起・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



## スポーツと食事

スポーツの秋です。スポーツで力を発揮するためには、練習も大切ですが、体の基礎をつくるバランスの良い食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養量に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。

### ◆食事の基本(6つをそろえた食事が基本です)

① **主食**  
主にエネルギー源になるご飯、パン、麺などの穀類



② **主菜**  
主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず



③ **副菜**  
野菜、海そう、きのこ、いも類のおかず



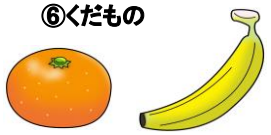
④ **汁物**  
野菜、海そう、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物



⑤ **牛乳・乳製品**



⑥ **くだもの**



### ◆間食(補食)のとり方


スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎ、飲みすぎで食事が食べられなくなると、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、果物や牛乳などを組み合わせた間食をおすすめします。

### ◆意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、けがを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

★鉄を多く含む食べ物

レバー、赤身の魚、大豆製品、ほうれん草、貝類



★カルシウムを多く含む食べ物

小魚、牛乳、豆腐、ほうれん草



★運動中は、こまめに水分を補給しましょう。気温や湿度の高い時には、熱中症にも注意が必要です。汗をかいた時は、塩分補給も！

### 《今月の献立から》☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ◆9月1日・・・五目ご飯(アルファ米) (防災教育の一環として、さいたま市の防災用に備蓄されたご飯を提供します。アルファ米は、水を注ぐだけで食べられるよう加工されているお米です。)
- ◆9月1日・・・保存用ビスケット (災害時用に長期間保存することができる栄養価の高いビスケットです。)
- ◆9月9日・・・手作りお月見ゼリー (9月9日は十五夜献立として、手作りぶどうゼリーの上に月型とうさぎ型のゼリー〈オレンジ・みかん・マンゴー味〉をトッピングします。)
- ◆9月20日・・・パエリア (スペインを代表する魚介類など入れた炊き込みご飯です。給食では、えび、あさり魚介類とサフランをいれて作ります。)
- ◆9月17日・・・ソパ・デ・アホ (スペインのカスティリア地方の伝統的なスープ。スペイン語で、ソパは、スープ、ホは、にんにくを意味します。にんにく、固くなったパン、生ハム、パプリカパウダーを炒め、卵でとじて作ったスープです。給食風にアレンジして作ります。)
- ◆9月28日・・・巨峰 (国内生産量No1、多汁で甘みたっぷりのぶどうです。)