

# 食育だより

令和5年9月  
吉見町学校給食センター

夏休みがあつという間に終わり、今年度は2学期が始まりました。9月は暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。夏の疲れも出てくるころですので、朝・昼・夕の食事と、睡眠をしっかりとって体調をととのえましょう。

## 運動をする時の食事とは

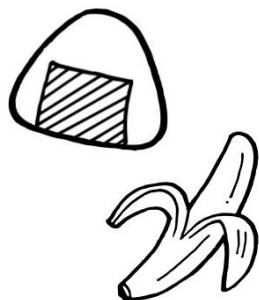


小学校は運動会の練習が始まる頃、中学校は運動部の新人戦が予定されていますね。秋のさわやかな風の中、汗をかくのは気持ちがいいものですね。今月は、運動をする時の食事について考えてみましょう。

\* 運動をする時は水分補給をしっかりと、食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる糖質を中心に食べることがいいといわれています。\*

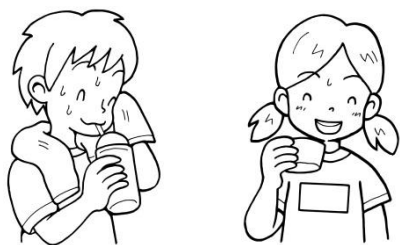
### ★ 運動をする前 ★

運動を始める3時間くらい前には食事をすませておきましょう。脂肪の多い食事は控えめにし、ごはんやパンといった糖質を中心に、消化のよいものをバランスよく食べることが大切です。30分くらい前に水分補給もしっかりしておきます。運動直前に何か食べる場合は、バナナなど消化がよく、すぐにエネルギーになるものを選びましょう。



### ★ 運動中 ★

こまめに水分補給をしましょう。



### ★ 運動をした後 ★

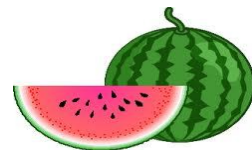
まずは、すぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労したからだを回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



からだ ひつよう えんぶん  
\* 体に必要な塩分ですが…

きゅうしょく1かい つか えんぶん りょう き  
給食1回で使える塩分の量は決められています。

しょうがく 2.0g ちゅうがく 2.5g です。食品に含まれる塩分も含めた数値です。



えんぶん からだ ひつよう  
塩分は身体に必要なものですが、取りすぎる

こうけつあつ せいかつしゅうかんびょう  
と高血圧などの「生活習慣病」になりやすくなります。

## 塩分 減らす4つのポイント

① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。



② しょうゆやソースなどは直接かけない。



③ 調味料を食卓に置かない。



④ スナック菓子などは1袋全部食べない。



### ☆ 給食での減塩の工夫は？

- ① かつお節や昆布、干しシイタケなどでダシをとる。
- ② 揚げものに濃い味がついているものはソースをつけない。
- ③ カレー粉などの香辛料を利用する。
- ④ 業者から加工品の塩分が少ないものを選んで購入する。

