



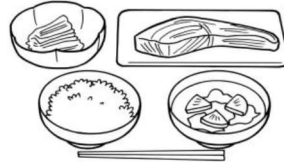
# 給食だより

令和6年10月 さいたま市立三室中学校

さわやかな風、気持ちのよい季節になりました。  
秋本番です。スポーツ・行楽・芸術・読書、そして山や海の幸・里の実りが楽しみな秋です。心にも、からだにも豊かな実りで冬に向かう体力をつけましょう。

## スポーツと栄養素

スポーツをする中学生は、成長期であることも考えて、運動で消費する分の各栄養素をバランスよく摂取することが必要です。

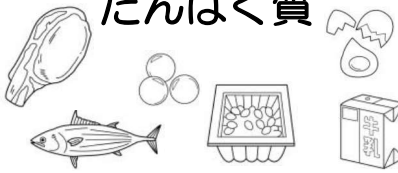


一汁二菜の献立

1日30品目を目標に  
主食・主菜・副菜をそろえ

基本は1日3食バランスよく！！

### たんぱく質



成長に欠かせないたんぱく質は、肉・魚・豆・乳製品などに多く含まれています。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収され、皮膚・骨・血液・筋肉・毛髪などをつくるもとになります。

### 脂質



からだを動かすためのエネルギー源になる脂質は、油脂類・肉・魚・乳製品・種実類などに含まれます。効率のよいエネルギー源で、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。他に細胞膜、角膜、血液などをつくる成分になります。

### 炭水化物



炭水化物は、ご飯・パン・麺類・芋類・餅などに含まれています。炭水化物はブドウ糖などに、分解されて体内に吸収され、体の主要なエネルギー源になり、速効性があります。特にブドウ糖は、脳、神経系、赤血球、筋肉などのエネルギー源になります。

### ビタミン



ビタミンは、野菜・果物・肉・魚などに含まれています。ビタミンの種類は、20数種あり、体の働きをスムーズにしてくれます。体内ではつくることができないため、食品からとらなければなりません。

### ミネラル



ミネラルは、野菜・豆類・卵・乳製品・海藻などに含まれています。ミネラルは、カルシウム・鉄を含め16種類あり、ミネラルは、体内で骨や歯、血液などの成分になったり、体内のいろいろな機能を調整する働きをしています。

### 食物繊維



食物繊維は、野菜・芋類・豆類・きのこ・海藻などに多く含まれています。人の消化酵素では消化されにくい成分で、水に溶ける水溶性と、水に溶けない不溶性があります。食物繊維が、不足すると便秘がちになり、集中力がなくなったりします。

※栄養摂取する方法は他にもありますが、サプリメントをとることはおすすめできません。特定の栄養素を摂り過ぎてしまうことがあり、自己管理が難しくなります。それよりも朝昼夕、どの食事もおかずをしっかりと食べることが大切です。

### 新米の季節になりました!!

10月から給食でさいたま市産新米をいただきます。

米は炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB1も多く含んでいます。

#### ご飯のよいところ・・・

- 粒なのでよくかむ習慣がつく
- ゆっくり消化・吸収される
- 量の割にはヘルシー
- どんな料理にも合う

#### 《八十八の手間》

米という字は、八十八と書きます。お米ができるまでには田植え、夏の間の草取り、稲刈りや脱穀など収穫するまでに八十八の手間がかかると言われています。

農家の人が心をこめて作った大切なお米です。一粒も残さずに感謝していただきましょう。



お知らせ 給食レシピを保健室前の階段途中の掲示板に置いています。ご自由にお持ちください。