



給食だより 10月号

2019年10月発行

千葉県立富里特別支援学校

～今月の給食テーマ～

目と食事

秋風が吹きはじめ、外で体を動かすのに最適な季節がやってきました。秋はスポーツの秋ともいわれますので、この機会にいろいろなスポーツを楽しみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切で、運動と栄養は密接な関わりがあります。秋の味覚を楽しみつつ普段の食事にも目を向けてみませんか。さらに今月は目の愛護デーもありますので、目に良い食べ物についても紹介します。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事を取り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

ブルーベリー



レバー



にんじん



うなぎ



☆健康な体をつくる食事の仕方☆



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

～運動と食事Q & A～

Q. 練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB₁が多い食べ物（豚肉、大豆製品、ごまなど）をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしましょう。

