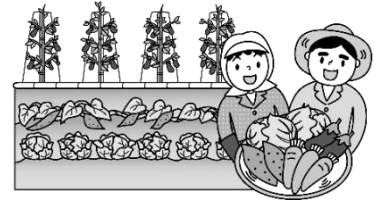


10月 給食だより

令和5年10月6日
西東京市立青嵐中学校

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋晴れの心地よい季節になりました。秋は、おいしい食べ物がたくさんあるため、『味覚の秋』や『食欲の秋』とも呼ばれています。さつまいもや栗、ぶどうや柿、りんごなどの果物、そして新米も出回ります。秋が旬の食べ物は、ほかにどんなものがあるのか探してみるのも楽しみの一つですね。



地場農家視察報告 【グリーンファーム】～ 西東京市住吉町

西東京市住吉町にある【グリーンファーム】下田茂昭さんの畑を視察に行ってきました。下田さんは、住吉小、ひばり中の卒業生です。実家の農家を継ぎ、親子三代ご家族で数種類の野菜をつくっています。

主な野菜はきゃべつで品種は4つあり、中でも「しずはま」という品種は柔らかく人気のある美味しいきゃべつだそうです。品種を変えている理由は、家族で作業しているため、収穫時期をずらすことで作業工程をよくし、より多くの人に美味しいきゃべつを食べてもらいたいとの思いだそうです。野菜はすべて露地栽培です。露地栽培している畑は、一つの野菜の収穫が終わるとまたすぐに次の野菜を作れるように土を耕して準備をします。

どの農家さんも天候や自然災害に悩ませられながらも、安心しておいしい作物を収穫しようと日々努力されています。給食では、きゃべつを届けていただきます。



きゃべつ畑 (約 10,000 個)



里芋洗い機



しずはま (約 2,000 個)

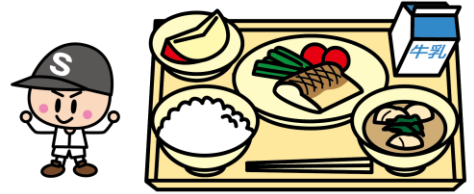


里芋畑の葉

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント



栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとりエネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など



主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



運動後、筋肉に疲労が残るときは、たんぱく質やビタミン類をしっかりとり、よく眠って疲労回復に努めましょう。運動後すぐは胃腸も疲れているため、消化が良い物をよくかんで食べるようにします。水分もしっかりとりましょう。