



# 食育便り

2023年9月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

夏休みが終わり、二学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

## スポーツと栄養

### なぜ食べることが大切なの？～スポーツ選手を支える食事～

スポーツの秋を迎えます。運動選手にとって食べることは、筋力アップをしたり技を磨いたりすることと同じように大切です。「食べることもトレーニング」という人もいます。将来プロ選手を夢見ている人や部活動で毎日一生懸命練習に取り組んでいる人も多いと思います。「選手としての器」を大きくするためにも、土台となる体づくりがまず大切です。体力をつけるためには、運動・休養・栄養のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、試合中に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。

### 運動を支える“栄養”と“休養”



### リクエスト給食を実施します！

11月以降の食育の日に皆さんのリクエストを取り入れた給食を実施します。後日アンケートを配布するので、アンケートに回答してください。締め切りは9月22日(金)です。アンケートで上位のメニューを提供します!!

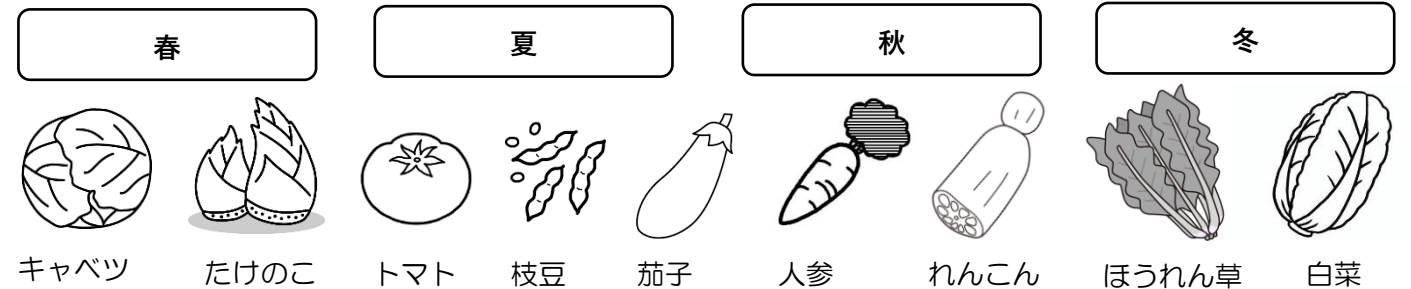


# 野菜のことをもっと知ろう！

8月31日は「野菜の日」です。野菜はおもに体の調子を整えるもとになり、みなさんの健康を守るうえで、とても大切な働きをする食べ物です。さらに食卓に彩りや季節感を添えてくれます。

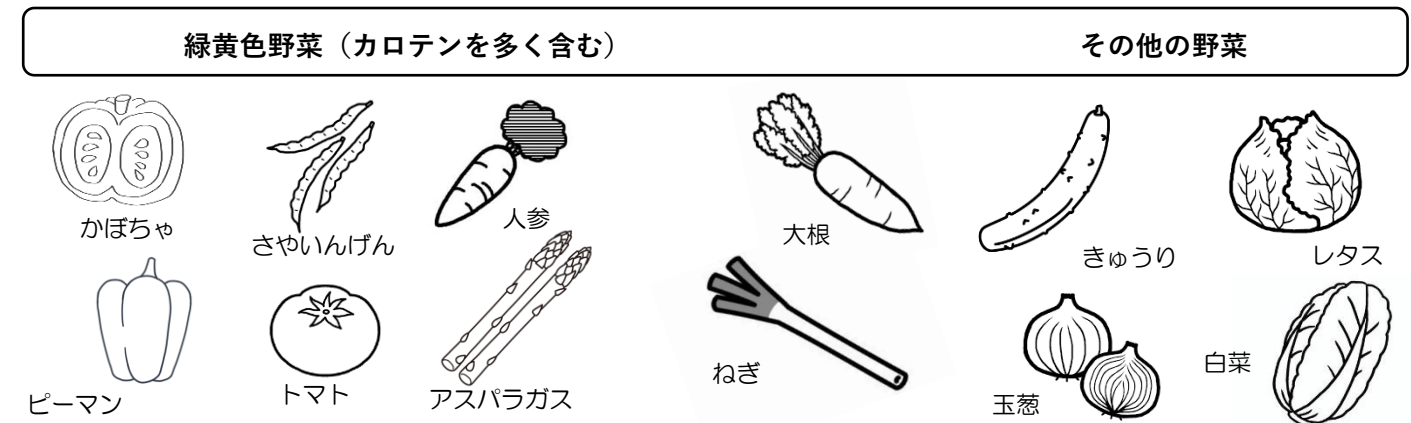
## 季節それぞれの味が楽しめる

季節ごとに旬の野菜があります。その時期の食卓に取り入れることで、四季の移り変わりを感じることができます。



## ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維に富む

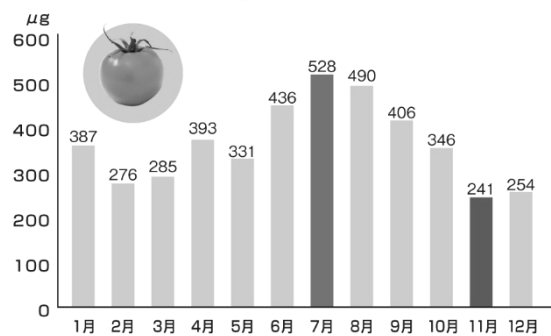
野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維が多く含まれています。とくにカロテンを多く含むのが「緑黄色野菜」と呼ばれる野菜です。カロテンは体の中でビタミンAになります。油と一緒にとると吸収されやすい性質があります。



### 旬は栄養も豊富！

旬の物は栄養たっぷりなだけでなく、出回る量も多くて値段も手ごろです。また、自然の力で育つので地球環境にも優しいですね。

がん予防効果 がん予防効果 がん予防効果  
トマトのカロテン含有量の月別比較



辻村卓 他  
出回り期が長い食用植物のビタミンおよびミネラル含有量の周年成分変化 [1]  
ビタミン, 71巻2号, 1997. 参考:厚生労働省「e-ヘルスネット」

### 色や香り成分

野菜には、「機能性成分」といって、健康維持や病気の予防に有効な成分が数多く含まれています。とくに色や香り成分の「ファイトケミカル」には、がんの予防や生活習慣病予防効果なども期待されています。

