

ランチタイム

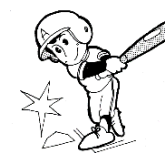
県立播磨
特別支援学校
令和8年度

10月号

10月食育目標

普通科・総合ビジネス科:正しい配膳をしましょう

就業技術科:スポーツと食事について考えましょう



スポーツと栄養

◆栄養バランスを整えて質・量の充実！

スポーツの有無にかかわらず、栄養バランスの整った食事をするのが大切です。適切なエネルギーを補給していれば、トレーニングや競技に必要な糖質(炭水化物)・たんぱく質・脂質、そしてビタミン・ミネラルの必要量をとることができるかとされています。

「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事をする事で栄養バランスを整えましょう。さらに、「牛乳・乳製品」や「果物」をプラスすると、より充実してきます。



◆水分補給は、チビチビ チョコチョコ

水分補給のポイントは「こまめに、少しずつ」とことです。運動中はもちろん、運動前後の水分補給も忘れずにしましょう。軽い運動には麦茶や水を、汗をかく運動には無機質(ナトリウム・カリウム・マグネシウム)を含むスポーツ飲料や経口補水液、塩分タブレットと水などを利用しましょう。

また、ジュースやスポーツ飲料には砂糖が多いため、飲みすぎは消化不良や胃腸の不快感にもつながります。肥満や虫歯の原因にもなるので、飲みすぎに注意しましょう。

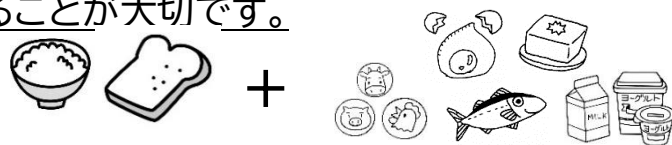


◆筋肉をつくるには…

「たんぱく質をとる」だけでは不十分

筋肉は、主に「たんぱく質」から作られますが、ごはんやパンなどの炭水化物を食べずに肉や卵ばかり食べていると、たんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。

また、とりすぎると筋肉ではなく、脂肪として体にたくわえられます。筋肉をつけるためには、エネルギーとなる炭水化物プラス、たんぱく質をとり運動することが大切です。



◆運動の後は、すばやく栄養補給

激しい運動を長時間行くと、体の中にたくわえられたエネルギーを消費してしまいます。運動後は、できるだけ早くエネルギー源となる炭水化物やエネルギー作りを助けるビタミンを補給することが大切です。おにぎりやサンドイッチのほか、バナナやオレンジなどの果物も手軽にとれる食品です。

食欲がない時は、牛乳や果汁100%のオレンジジュースなどをとるとよいでしょう。



10月は食品ロス削減月間!!

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の気持ちを大切に、食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう！



～食品ロス削減のためにできること～

- ①買い物前に家にある食材を確認しよう！
- ②本当に必要？買う前に考えてみよう！
- ③賞味期限と消費期限の違いを理解しよう！
- ④冷凍庫を活用しよう！
- ⑤いつも捨てている部分、実は食べられるかも！
目指せ！節約上手！

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにしましょう。

