

食育だより 10月



令和8年10月
秩父第一中学校共同調理場発行

肌寒い秋の季節がやってきました。体育祭に向けて、練習にも力が入る時期ですね。元気に体を動かすためには、毎日の食事が大切です。しっかり食べて、しっかり休んで体育祭を思いっきり楽しみましょう！

食べることもトレーニング！



「これを食べたら足が速くなる！」「これを食べたら筋肉がつく！」というスーパーフードはありません。でも、体を動かすためのエネルギーも、筋肉のもとになる栄養素も毎日の食事からとっています。しっかり食べることは、運動を頑張る力につながります。



食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう



日常の分 成長に使う分 運動の分

歩く、勉強するといった日常生活の動作でもエネルギーを消費しています。運動をするとさらにエネルギーが必要になります。

【エネルギー・栄養素を使っている割合】

日常生活	成長	運動
日常生活	成長	運動
日常生活	成長	運動

- 普段の生活
- 食べる量は同じで運動量が増えた場合
- 運動による消費を補った場合

普段と食べてる量が同じで運動による消費が増えると、日常生活や成長に使えるエネルギーや栄養素が不足し、疲労の回復が遅れたり、成長に影響がでたりします。エネルギー・栄養素が不足しないよう、消費が増えた時はその分もしっかり食べる必要があります。

追加で摂取
したい分

大切なのはバランスのよい食事

筋肉のもととなるのはたんぱく質ですが、たんぱく質だけをとればいいわけではありません。エネルギー源となる炭水化物や利用するためにはビタミンも必要となります。何かをたくさん食べるのではなく、バランスよく何でも食べるようにしましょう。



10月10日は
「目の愛護デー」

《ほうれん草と にんじんのサラダ》

【材料】 4人分
ほうれん草 1袋
もやし 1/2袋
にんじん 1/3本
コーン 1/2缶
お好みのドレッシング

【作り方】
① ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。
にんじんは千切りにしてゆでる。
もやしもゆでておく。
② ゆでた野菜とコーンをお好みのドレッシングで和えて完成！

ほうれん草やにんじんはビタミンAのもととなるβ-カロテンを豊富に含みます。
ビタミンAには目の疲れをとる働きがあります。

【食育 English】

Halloween is an event on October 31st.
(ハロウィンは10月31日のイベントです。)

You hollow out a pumpkin and make a decoration called a Jack-o'-lantern.

(かぼちゃをくりぬいてジャックオーランタンという飾りを作ります。)

We say 'trick or treat!' and get some candy.

(トリックオアトリート！といってお菓子をもらったりします。)

In Japan, it's mostly an event where people enjoy dressing up.

(日本では、主に仮装を楽しむイベントになっています。)

