

ぱくぱく通信



令和7年10月

大東市立深野中学校

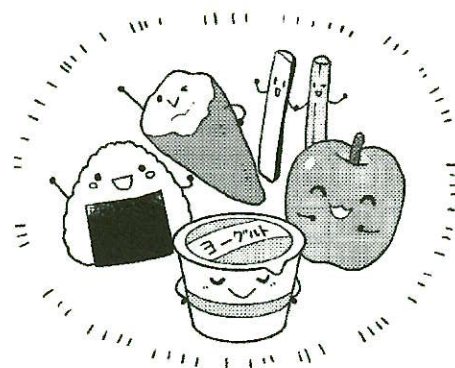
栄養教諭 中川



「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べすぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。

間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には不足する栄養素などで補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとりいれていれば必要ありません。また、間食で好きなものを好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は、乳製品や果物、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質・塩分のとり過ぎを防ごう！

自分にぴったりの間食は？

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると夕飯の時におなかがすかず、必要な栄養をとれなくなってしまいます。

塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープなどの軽い食事をとります。帰ってから食べすぎのを防ぎます。

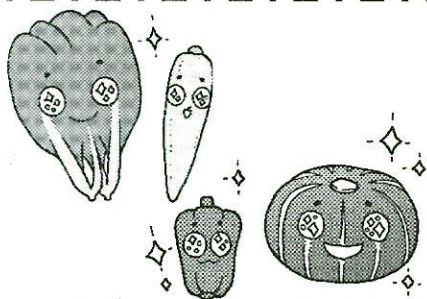
スポーツをしている人は

主食のごはんをしっかり食べ、間食は三食で足りない栄養素を補うようにします。果物や乳製品がおすすめです。



10月10日は目の愛護デーです。

緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAにかわります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。



水分補給のポイント

もうすぐ体育大会です。こまめに水分補給をして熱中症や脱水症にならないようにしましょう。

☆こまめに水分補給をしましょう

一度にたくさん飲むことは大変なので、こまめに分けて水分補給をしましょう。分けて飲むことで吸収がよくなり、体の中に水分が維持できた状態が続きます。

例) 毎食前後・起床後・就寝前など…

☆水やお茶で水分補給をしましょう

缶コーヒーや清涼飲料水には砂糖が多く含まれているので、飲み続けるとエネルギーや糖質が過剰になり、肥満や生活習慣などを引き起こしてしまいます。

☆塩分補給も忘れずにしましょう

たくさん汗をかくと水分の他に塩分も失われてしまいます。水分・塩分がバランスよく保たれていることで体調維持できます。塩分を含んだ飴やタブレットと一緒に水分補給することをおすすめします。



体育大会の日は給食がないため、自分でお弁当を作る人もいないのでしょうか。そこで、栄養たっぷりのお弁当を作る5つのコツをご紹介します。

① 自分に合ったサイズのお弁当箱をえらぶ

お弁当箱容量(ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)

～年齢別の目安～

【中高生】男子 850～950ml 女子 750～800ml

※1食に必要なエネルギー量は、身長や活動量によって人それぞれです。身長が高かったり、運動をしている場合は目安よりも大きめにするなど、自分に合ったサイズを見つけてください。

② 動かないように、しっかりつめる

ごはんもおかずもしっかり詰めることで、お弁当箱のサイズに見合ったエネルギーや栄養をとることができます。また、すき間があると、持ち歩いている間にくずれてしまいます。フタを閉めてもつぶれない高さまで、しっかり詰めましょう。

③ 組み合わせは『主食3：主菜1：副菜2』

主食：ごはん・パン・麺類などの主に炭水化物を含むもの。エネルギー源になります。主菜：肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質や脂質を含むもの。体をつくる材料になります。副菜：野菜・いも・きのこ・海藻など、ビタミンやミネラルや食物繊維などを含むもの。体の調子をととのえます。

④ おかずはちがう調理方法にする

調理方法が重ならないようにすることで、栄養バランスもよく、いろんな味を楽しめるお弁当になります。特に、揚げ物や炒め物などの油を使った料理ばかりにならないように注意しましょう。

⑤ いろどりをきれいに

お弁当の醍醐味は、フタを開ける楽しみです。いろどりがきれいだとおいしそうに見えます。野菜や果物でいろどりを添えたり、カラフルなつまようじやドレッシング入れなどのお弁当グッズを使っても◎。赤・黄・緑・白・茶の5色がそろえばおいしそうなお弁当に仕上がります。

