

ボナペティ

Bon appetit

さわやかな季節となりました。今月は体育大会や新人戦があります。「もっとうまくなりたい」「強くなりた
い」と思う時には、練習方法だけでなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。今月の「Bon
appetit」でスポーツと食について、学んでいきましょう。

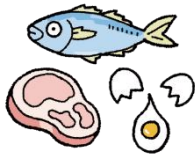
食事でエネルギーや栄養素をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。
さらに、中学生は成長に使う分も必要です。家族より量を増やし
たり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をと
りましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



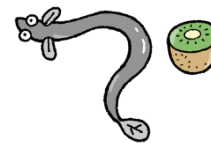
筋肉の材料になるたんぱく質をとりま
しょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質
を含むものも多いので、とりすぎに注意し
ます。また、丈夫な骨をつくるため、カルシ
ウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、
これをエネルギーにかえるのに必要なビ
タミンB群をとりましょう。また、体の
調子をととのえるビタミンCや、貧血予
防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

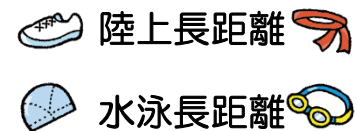
筋力・瞬発力型



持久型+ 筋力・瞬発力型



持久型



この本が
おすすめ

ライフサイエ
ンス出版
今より強く!
を目指して

裏面あり

貧血に気を付けよう

スポーツをする人は、貧血になりやすいといわれていて、スポーツ貧血やアスリート貧血などとも呼ばれます。

鉄分は、たんぱく質と結合して赤血球のヘモグロビンとなり、血管内で酸素を運ぶ役割があります。

鉄は、腸からの吸収率が低いため不足しがちな栄養素です。食品中の鉄は、その結合の形からヘム鉄と非ヘム鉄に分けられます。ある研究結果ではヘム鉄は50%、非ヘム鉄は15%の吸収率だったそうです。意識してとりたいですね。

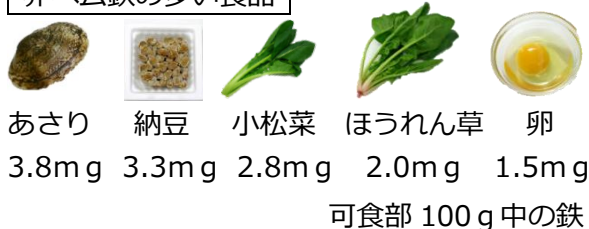
中学生が1日に必要な鉄分

男子	女子(月経なし)	女子(月経あり)
8mg	7mg	10mg

ヘム鉄の多い食品



非ヘム鉄の多い食品



前期給食委員会キャンペーン

てきぱき準備でもりもり食べよう！



9月5日から9日に、給食の準備をすばやく行うキャンペーンを実施しました。給食の放送開始までに「いただきます」をすることと、献立の中の1品を完食することを目標にクラスで協力して取り組みました。

給食委員の振り返りには、「みんなで協力して食べることができた」「キャンペーンが終わっても呼びかけていきたい」等、前向きな意見が多く見られた一方で、「減らす人が多く、増やす人が少なかったので食べることができなかった」といった意見もありました。

矢作北中学校の給食残菜率は市内の中学校でも多く、1学期は8.2%でした。キャンペーンが終わった後も継続して準備をすばやく行い、食べる時間を確保しましょう。



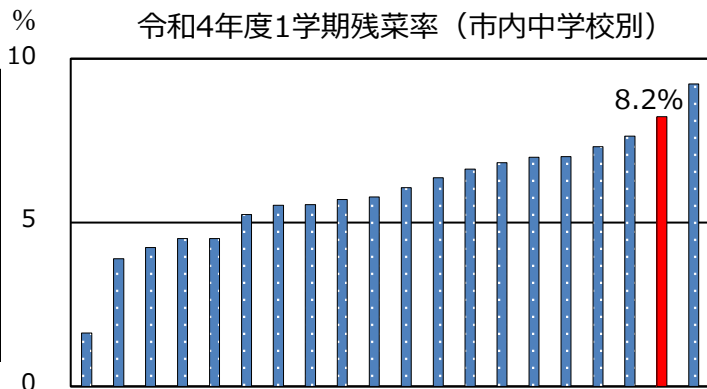
9日のごはんの残り 33kg

矢作北中学校残菜率 (%)

	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日
主食	24.5	22.1	0.7	20.3	16.2
牛乳	4.7	2.4	1.8	4.5	2.8
食缶	5.9	6.9	4.7	8.3	6.7
フライ缶	14.6	8.6	1.9	3.0	9.4
タッパー	3.8	2.7	1.3	3.2	6.6

は完食を目指したおかず

令和4年度1学期残菜率 (市内中学校別)



矢作北中

この取組
いいね👍



3年1組では給食開始時間から配膳完了までの時間を毎日計測しています。

これまでの配膳ベストタイムはなんと1分1秒だそうです！常時10分配膳を目指してクラスで協力して給食準備を行っており、食べる時間が十分に確保されています。すばらしいですね！

ご意見・感想はこちらへ

